

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سیگار بکشید؟

روشهای عملی و ساده ترک سیگار

نویسندگان:

دکتر سید حسین فتاحی معصوم

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فوق تخصص جراحی قفسه سینه (توراکس)

دکتر امیر اثنی عشری

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فوق تخصص ریه (پولمونولوژیست)

سمانه سادات فتاحی معصوم

کارشناس ارشد روانشناسی مشاوره

سید مصطفی حسینی

تصویرگر

سرشناسه	دکتر سید حسین فتاحی معصوم، دکتر امیر اثنی عشری،
عنوان و نام پدید آور	سمانه سادات فتاحی معصوم، سید مصطفی حسینی
مشخصات نشر	: سیگار بکشید
مشخصات ظاهری	: مشهد: بهار اندیشه، ۱۴۰۲.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۴۷۷-۱۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ترک سیگار
شناسه افزوده	: فتاحی معصوم، سید حسین
رده بندی کنگره	: RC۵۶۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۶۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۰۹۵۴۵

نشر و پخش همراه: ۰۹۱۵۳۱۶۰۳۷۳

Bahar12612@gmail.com



عنوان: سیگار بکشید؟ (روشهای عملی و ساده ترک سیگار)

نویسندگان: دکتر سید حسین فتاحی معصوم، دکتر امیر اثنی عشری،

سمانه سادات فتاحی معصوم، سید مصطفی حسینی

طراح جلد: زهره یاری

ناشر: انتشارات بهار اندیشه

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۹۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۴۷۷-۱۴-۸

کلیه حقوق برای مؤلف/نویسنده محفوظ است.

فهرست

پیشگفتار ۷

فصل اول: سیگار مضر است؟

- سیگار حاوی چه موادی است؟ ۱۱
- چرا ترک سیگار تا این اندازه دشوار است؟ ۱۲
- چه بیماری‌هایی به دلیل کشیدن سیگار به وجود می‌آیند؟ ۱۵
- عواقب سیگار بر سلامتی دیگران ۱۸

فصل دوم: فواید ترک سیگار

- تأثیرات ترک سیگار بر بدن ۲۳
- تأثیرات ترک سیگار بر سرطان و مرگ و میر ۲۴
- تأثیرات ترک سیگار بر احساس شما در زندگی ۲۶
- تأثیرات ترک سیگار بر اقتصاد خانواده ۲۷

فصل سوم: چه موانعی در راه ترک سیگار وجود دارند؟

- ترک سیگار دشوار اما عملی است ۲۹
- قطع تمام افکار سیگاری ۳۰

فصل چهارم: ترک سیگار

- چگونه ترک کنیم؟ ۳۶
- داروهایی که برای ترک سیگار به شما کمک می‌کنند ۶۹

فصل پنجم: بعد از ترک سیگار

- ۷۱..... ترک سیگار و افزایش وزن
- ۷۳..... ترک سیگار و استرس
- ۷۸..... ترک سیگار و افسردگی

پیشگفتار

بسم الله الرحمن الرحيم

سلامتی انسان نعمتی است خدادادی و هرگونه آسیبی به آن برسد، مسئول و مقصر خودمان هستیم که از این نعمت الهی محافظت نکرده ایم .

همانطور که از اموال و امکانات زندگیمان به خوبی محافظت می کنیم که از بین نرفته و یا به سرقت نرود و برای نگهداری از آنها از هر امکانی استفاده می کنیم، چرا از بدن خود که بسیار گرانقدر و با ارزش بوده محافظت نکرده و خودمان سبب از بین رفتن و تخریب اندام های ضروری آن مانند قلب، ریه، مغز و سایر قسمت ها می شویم؟ مگر غیر این بدن، بدن دیگری هم داریم که بتوانیم جایگزینی برایش فراهم کنیم؟

اگر حرفمان را باور ندارید، برای یک لحظه به این فکر کنید که چرا کشیدن سیگار را شروع کرده اید؟ توصیه دوستان چقدر برایتان مهم بوده که به حرف آنها گوش کرده و به دام اعتیاد به سیگار افتاده اید؟ شما نه تنها از آنها که سلامتی تان را به خطر انداخته اند، خسارت طلب نمی کنید، بلکه زمینه تفریح آنها را نیز فراهم کرده و همراهشان سیگار هم می کشید. برای رهایی از سیگار هنوز دیر نشده، بیایید با هم تلاش کنیم تا با عمل به گفته های این کتاب گامی اساسی برای کنار گذاشتن و ترک سیگار برداریم .

بدانیم که اندام های حیاتی بدن مانند قلب و ریه در درجه اول جایگزینی ندارند که بتوان هم چون موتور ماشین تعمیر و یا تعویضشان نمود .

بخصوص ریه ها که عضوی منحصر به فرد هستند و مستقیم در معرض تخریب توسط مواد مضر و خطرناک دخانیات، به خصوص سیگار می باشند .

باید گفت ریه از تعداد زیادی کیسه هوایی به نام آلونول تشکیل شده که سیگار مستقیماً سلول های مژک دار آنها را که مسئولیت تخلیه و تصفیه مواد زائد از ریه را دارا می باشد، مورد هدف و تخریب قرار داده و سبب از بین رفتن آنها می گردد. بدین صورت عملکرد آنها مختل شده و دیگر نمی توانند مواد زائد در هوا را خارج کنند. این حلقه معیوب هم چنان تکرار شده تا زمانی که ریه ها به طور کلی از کار می افتند. با تخریب ریه ها و ایجاد خطرات جدی برای قلب که نیاز به اکسیژن و تهویه هوا دارد، سایر اندام ها، به ویژه مغز نیز در معرض خطر و نابودی قرار می گیرند .

لذا بایستی از این اعضای حیاتی که به مثابه موتور و هواکش ماشین عمل می کنند به خوبی مراقبت به عمل آوریم. اگر با تخریب این اعضا ماشین بدن از کار بیفتد، نه تنها یک فرد، بلکه یک نیروی مولد، یک سرپرست خانواده و یک فرد مفید در اجتماع از بین می رود و در نهایت صدمه واقعی به جامعه و نیروهای کارآمد آن وارد خواهد شد.

بیاید با عزمی راسخ و اراده ای قوی برای ترک سیگار که منشأ همه اعتیاد هاست، اقدام نموده و آن را از بین ببریم .

دکتر سید حسین فتاحی معصوم

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فصل اول

سیگار مضر است؟

حتما با خواندن عنوان کتاب کمی تعجب کرده اید. سیگار بکشید؟؟؟ بر روی هر پاکت سیگار خطاری با این مضمون وجود دارد: « سیگار کشیدن مضر است». اما چرا سیگار مضر است؟



سیگار مضر است سیگار سبب مرگ می شود. سیگار بیشتر از الکل، خود کشی، قتل، آتش سوزی و مواد مخدر سبب مرگ می شود. از هر سه نفر که روزی یک پاکت سیگار می کشند، یک نفر به علت بیماری های ناشی از سیگار می میرد.

آخرین آمار آمریکا در مورد مصرف سیگار: در حال حاضر ۱۹ درصد افراد بالغ در آمریکا (حدود ۴۱ میلیون نفر) سیگار می کشند (شامل سیگار، پیپ، قلیان). در سالهای اخیر کسانی که بیشتر از ۲۰ نخ سیگار در روز میکشند (سیگار کشان قهار) کاهش یافته است. افرادی که سطح تحصیلات پایین تری دارند بیشتر سیگار می کشند. برای مثال ۳۷ درصد از کسانی که فقط دیپلم دارند سیگار می کشند در حالی که فقط ۷/۱ درصد

کسانی که تحصیلات دانشگاهی دارند سیگار می‌کشند. در آمریکا ۲۸ درصد کسانی که زیر خط فقر زندگی می‌کنند سیگار می‌کشند و ۳۰ درصد کسانی که در صنعت ساخت و ساز کار می‌کنند سیگار می‌کشند.

بر اساس مطالعاتی در آمریکا، استرالیا و بریتانیا، افراد مبتلا به بیماریهای روانی ۲ تا ۳ برابر بیشتر است.

مصرف سیگار عمدتاً از دوران کودکی و بلوغ شروع می‌شود. در کودکی عواملی مانند مصرف سیگار در والدین، اختلالات رفتاری (مثلاً نتایج درسی ضعیف)، تیپ شخصیتی مانند سرکش بودن و ریسک‌پذیری، افسردگی، اضطراب و عوامل ژنتیکی در شروع کشیدن سیگار موثر است. در دوران بلوغ عواملی مانند تمایل برای بزرگتر از سن خودش به نظر برسد، نقش بهتری در بین دوستان ایفا کردن، نیز به عوامل فوق‌الذکر افزوده می‌شود.

عوامل محیطی نیز مانند تبلیغات و سیگار کشیدن ستاره‌های سینما در تمایل برای شروع سیگار کشیدن موثر هستند. در دنیا بیش از یک میلیارد نفر سیگار می‌کشند که عمدتاً در کشورهای با سطح درآمد پایین یا متوسط زندگی میکنند. به دلیل افزایش سریع استعمال دخانیات در دنیا پیش‌بینی می‌شود که تعداد مرگ و میر ناشی از سیگار در قرن حاضر به سرعت افزایش یابد. سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که مرگ ناشی از مصرف سیگار از شش میلیون نفر در سال ۲۰۱۱ به هشت میلیون نفر در سال ۲۰۳۰ برسد.

سیگار حاوی چه موادی است؟

تنباکو : یک ماده بسیار اعتیاد آور و یکی از مخرب‌ترین علل مرگ و میر در جهان شناخته شده است.

مواد مضر در سیگار شامل : ذرات داخل قطرات بسیار کوچک، حاوی آب، نیکوتین و مواد شیمیایی دیگر مانند آلکالوئید ها و هزاران ماده شیمیایی مختلف وجود دارد.

در جزء گازی سیگار موادی مانند مونو اکسید کربن استالددید ، استن ، متانول، اکسید نیتروژن، سیانید، هیدروژن، آمونیاک، بنزن ، رادیکالهای آزاد اکسیژن و مواد شیمیایی دیگر است. بسیاری از این ترکیبات خیلی سمی بوده و اثرات متفاوتی بر سلامتی انسان دارند. مواد خطرناک مانند آمونیاک (که در پاک کننده ها و شوینده ها یافت می شود)، آرسنیک (که در مرگ موش وجود دارد)، و کادمیوم (ماده درون باطری) در تنباکو موجود است.

نیکوتین ماده ای اعتیاد آور در تنباکو است. زمانی که سیگار می کشید مونو کسید کربن به راحتی از ریه ها وارد جریان خون شده و به گلوبولهای قرمز که مسئول انتقال اکسیژن در بدن است، متصل می شود. بنا بر این افراد سیگاری اغلب با انباشته کردن مقدار زیادی مونو کسید کربن، بدن را از اکسیژن محروم می کنند که موجب فشار زیادی بر کل سیستم قلبی_عروقی وارد می کند منواکسید کربن گاز سمی است که در دود ماشین وجود دارد، که با کشیدن سیگار جانشین اکسیژن موجود در خون شده و سبب ضعف در ماهیچه ها، مغز و بافت های بدن می شود .

توتون

توتون شامل مواد سرطان زاست. زمانی که دود سیگار را فرو می دهید، این ماده همچون لایه ای ریه ها را می پوشاند. آیا سیگارهایی که درصد توتون و نیکوتین آنها پایین است بی خطرند؟ هیچ سیگار بی خطری وجود ندارد. تعویض سیگار با سیگارهای با درصد پایین نیکوتین و.... به معنای کاهش خطر بیماری های قلبی نیست. تحقیقات نشان داده افراد سیگاری که سیگار خود را تعویض می کنند، در واقع بیشتر سیگار می کشند و دود آن را عمیق تر فرو می دهند. بنابراین خطر سرطان بیشتر خواهد شد

چرا ترک سیگار تا این اندازه دشوار است؟

نیکوتین ماده ای است که به صورت طبیعی در تنباکو وجود دارد که به اندازه هرویین و کوکائین اعتیاد آور است. با گذشت زمان، فرد از نظر جسمی و روحی به نیکوتین وابسته می شود. وابستگی به نیکوتین علائم بازگشت ناخوشایندی را در هنگام ترک به وجود می آورد. وابستگی (اعتیاد) روحی نیز دور ماندن از نیکوتین را در حین ترک سیگار دشوار می سازد. مطالعات نشان داده افرادی که می خواهند سیگار را ترک کنند باید هم با وابستگی جسمی و هم با وابستگی روحی آن مبارزه کنند. .

نیکوتین به کجا می رود و کجا ذخیره می شود؟
نیکوتین از طریق دهان وارد خون شده و در کل بدن

پخش می شود.

قسمت‌های گوناگونی از جمله قلب و عروق خونی، هورمون ها، متابولیسم بدن (طریقی که بدن از غذا استفاده می کند) و مغز شما درگیر نیکوتین می شوند. نیکوتین در بدن برخی از افراد حتی تا ۳ یا ۴ روز وجود دارد. نیکوتین چگونه سیگاری ها را وابسته می کند؟ نیکوتین احساسی خوشایند در فرد سیگاری ایجاد کرده و ذهن فرد را از احساسات منفی دور می کند که همین باعث می شود افراد سیگاری تمایل به کشیدن سیگار بیشتری پیدا کنند.

زمانی که سیستم عصبی بدن خود را به نیکوتین وفق می دهد، افراد سیگاری به کشیدن سیگار بیشتری تمایل پیدا می کنند، که سبب افزایش مقدار نیکوتین در خون شده، چرا که مقدار بیشتری لازم است تا نتیجه قبلی را بدهد. به عبارت دیگر، چون سیستم عصبی بدن به وجود نیکوتین در خون عادت کرده، برای رسیدن به آرامشی که قبلاً با کشیدن یک سیگار به دست می آمد، به سیگار بیشتری لازم است. در نتیجه فردی که روزی یک سیگار می کشید، مجبور به کشیدن ۱۰ سیگار در روز می شود. مدتی کوتاه بعد از اینکه فرد سیگار را تمام می کند، سطح نیکوتین در بدن پایین آمده و همینطور کمتر و کمتر می شود. احساس خوشایندی که ایجاد شده بود، از بین رفته و فرد تمایل به کشیدن سیگار دیگری را احساس می کند. اگر کمی تأخیر در کشیدن سیگار به وجود آید،

ممکن است فرد تحریک پذیر و عصبی شود. نیاز به نیکوتین بیشتر با کشیدن سیگارهایی بیشتر، افزایش یافته و این چرخه هم چنان ادامه می یابد.

علائم کناره گیری از نیکوتین می تواند فرد سیگاری را دوباره به سمت آن بکشاند. کناره گیری از نیکوتین باید توأم با در جسم و روح صورت گیرد.

بدن به کمبود نیکوتین به صورت فیزیکی پاسخ می دهد، اما فرد با کناره گیری از نیکوتین باید عادت سیگار کشیدن را هم از بین ببرد، که نیاز به تغییری اساسی در رفتار فرد دارد. افرادی که سیگار جزئی از زندگی آنها بوده و ناگهان آن را کنار می گذارند، با علائم کناره گیری از نیکوتین روبرو خواهند شد. این علائم معمولاً چند ساعت تا چند روز پس از آخرین سیگار ادامه خواهند داشت .

علائم کناره گیری می توانند یک یا چند مورد از موارد زیر باشند :

* سرگیجه (که یک یا دو روز بعد از ترک از بین می رود)

* افسردگی

* احساس خستگی، عصبانیت و بی صبری

* اضطراب

* تحریک پذیری

* اختلال در خواب (شامل مشکل در به خواب رفتن، از

خواب

پریدن، خواب بد یا کابوس دیدن)

* اختلال در تمرکز

* درماندگی و بی حوصلگی

* سردرد

* ضربان قلب پایین

* اشتهای زیاد

این احساسات ناخوشایند ممکن است دوباره شما را به سمت سیگار کشیدن برای رسیدن به سطح نیکوتین خوشایند، بکشاند.

چه بیماری‌هایی به دلیل کشیدن سیگار به وجود می‌آیند؟

سیگار کشیدن می‌تواند شما را بیمار کند. بیماری‌های ناشی از سیگار نه تنها جان بسیاری از قربانیان خود را می‌گیرند، بلکه سال‌هایی پر از درد، رنج و بیماری را به وجود می‌آورند.

آمفیزم یا پر هوایی: ریه‌ها را کم‌کم نابود می‌کند. اگرچه بیماری‌های ناشی از هوا گرفتگی قابل درمان نیستند، اما ترک سیگار از خطرات احتمالی بعدی جلوگیری می‌کند.

سرطان ریه: وجود نیکوتین و توتون موجود در تنباکو سبب سرطان ریه خواهد شد.

سایر سرطان‌ها: افزایش شیوع سرطان‌ها پس از سرطان ریه (به ترتیب شیوع) عبارتند از: سرطان دستگاه ادراری (کلیه و مثانه)، سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، لوزالمعده (پانکراس)، بینی، سینوس‌ها، حلق و بینی، معده،

کبد، روده بزرگ، رحم، و شکم و... می‌شود.

بیماری‌های قلبی - عروقی: زمانی که نیکوتین و منواکسیدکربن سبب تنگی عروق شده و لخته‌های خونی را شکل می‌دهند، بیماری‌های قلبی و عروقی ظاهر می‌شوند. قبل از آن قلب به علت کمبود اکسیژن مجبور به کار بیشتری بود و اکنون برای به دست آوردن خون از عروق تنگ و یا بسته شده باید بیشتر بتپد، بنابراین احتمال حمله قلبی و سکته و مرگ ناگهانی، سکته مغزی، انسداد رگهای محیطی، و آنوریسم آئورت، بیشتر می‌شود. در سال ۱۹۹۳، تعداد ۱۳/۴ درصد از مردم ایالت ماساچوست آمریکا به علت بیماری‌های قلبی و عروقی ناشی از سیگار جان خود را از دست دادند.

بیماری عروق محیطی (اندام‌ها): این نوع بیماری زمانی بروز می‌کند که مقدار خون کمتری با اکسیژن پایین در دست‌ها و پاها در جریان باشد (بچرخد). این بیماری در ابتدا با کرختی و سستی و یا احساس درد در اندام شروع شده و ممکن است به قانقاریا تبدیل شود.

بیمایهای ریوی ناشی از سیگار: سرطان ریه، برونشیت مزمن، پر هوایی ریه (آمفیزم) آسم ریوی، افزایش ابتلا به عفونتهای ریوی، انفلوانزا و سرماخوردگی، سل ریوی، افزایش مرگ و میر در جریان عفونتهای ویروسی تنفسی، و در دوران کرونا در سالهای اخیر و مننژیت هم بروز میکنند.

باروری و سیگار

* سیگار برروی باروری تأثیر بسزایی دارد. در افراد سیگاری امکان ناباروری بیشتر است.

* نوزادانی که مادران آنها در دوران بارداری سیگار می کشیده اند، این احتمال وجود دارد که خیلی زود یا خیلی کوچک به دنیا بیایند، همچنین زایمان زودرس، حاملگی خارج رحمی، سقط های خودبخودی، مرگ و میر جنین و ایجاد شکاف کام در نوزادان دیده شده است.

* کودکانی که پدر یا مادر آنها سیگاری هستند، بیشتر در معرض ابتلا به برونشیت و ذات الریه در زمان نوزادی هستند و ممکن است به آسم هم مبتلا شوند. نوجوانانی که والدین آنها سیگاری هستند، دو برابر سایرین احتمال سیگاری شدنشان وجود دارد.

* زنان سیگاری با مشکلات دیگری نیز روبرو می شوند. آن دسته از زنان سیگاری که از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند، ده درصد بیشتر از زنان غیر سیگاری دچار حملات قلبی می شوند. این گروه از زنان یائسگی را زودتر تجربه کرده و بعد از آن از پوکی استخوان رنج می برند. همچنین ابتلای به دیابت تیپ دو شکستگی لگن، رماتیسم مفصلی، آب مروارید، ترمیم دیررس زخم و چروکیدگی پوست هم مشاهده شده است.

* مردان سیگاری بیشتر از افراد غیر سیگاری دچار ناتوانی جنسی خواهند شد.

تناسب اندام: ظاهر شما نیز با کشیدن سیگار تغییر

خواهد کرد. افراد سیگاری بسیاری از فواید ورزش را با کشیدن سیگار از بین می برند و تناسب اندامشان نیز از بین می رود. از طرفی دیگر، کشیدن سیگار سبب به وجود آمدن لکه‌هایی قهوه‌ای بر روی دندان‌ها شده و تنفسی بد بو و بد مزه و عفونتهای دهان ولته را به وجود می آورد. سیگار از رسیدن خون به پوست جلوگیری کرده و رنگ خاکستری کم رنگی به پوست می دهد. چین و چروک دور دهان زودتر به وجود آمده و این افراد از افراد غیر سیگاری هم سن خود پیرتر دیده می شوند.

عواقب سیگار بر سلامتی دیگران

سیگار دست دوم ترکیبی از کشیدن انتهای سیگار و استنشاق دود ناشی از آن می باشد. هم چنین زمانی که در کنار فردی که سیگار می کشد می ایستید، یا جایی می روید که سیگار کشیدن در آنجا منعی ندارد، سیگار دست دوم را استنشاق می کنید. سیگار دست دوم خطرناک است. استنشاق دود سیگار حتی برای مدت کوتاهی می تواند آسیب زننده باشد. در طولانی مدت سیگار دست دوم می تواند سبب بیماری و مرگ در کودکان و حتی بزرگسالان شود، حتی اگر خود آنها سیگاری نباشند.

* سیگار دست دوم سبب سرطان ریه می شود. بیش از ۵۰ ماده شیمیایی شناخته شده در دود سیگار است که سبب سرطان در بزرگسالان، حتی آنهایی که سیگاری نیستند، می شود.

* سبب بیماری های قلبی می شود. استنشاق دود سیگار احتمال ابتلا به بیماری ها قلبی و حملات قلبی را افزایش داده و سبب مرگ زودرس می شود .

* سبب مشکلات تنفسی مانند سرفه، تنگی نفس و خس خس در سینه گرفتگی بینی ، سر درد، و تحریک چشم و نهایتا سبب کاهش حجم های ریوی می شود .

* خردسالان و کودکان بیشتر از بزرگسالان از دود ناشی از سیگار آسیب می بینند، چرا که بدن آنها در حال رشد بوده و بنابراین تأثیر بیشتری از دود سیگار می پذیرند .افزایش احتمال بستری در بیمارستان به دلیل عفونتهای تنفسی در سال اول زندگی، علائم مزمن تنفسی، بیماریهای گوش میانی،افزایش بروز آسم کودکان ، وزن پایین موقع تولد در کسانی که در معرض دود سیگار هستند و پدیده مرگ ناگهانی شیرخواران همگی ناشی از استنشاق دود سیگار دست دوم می باشد.



سیگارهای الکترونیکی

اولین بار سیگارهای الکترونیکی در سال ۲۰۰۶ با ادعای

* حفظ سلامت در مقایسه با سیگار

* استفاده برای کاهش مصرف سیگار و حتی ترک سیگار

* استفاده در کسانی که از مصرف سیگار منع شده‌اند

* جلوگیری از عوارض سیگار ، بوی بد دهان و اثرات

تحریک کننده دود سیگار در دیگران ، به بازار عرضه شد.

آمار در آمریکا

۶/۹ میلیون نفر (۲/۸ در صد جمعیت آمریکا) در سال

۲۰۱۷ به طور مستمر سیگار الکترونیکی مصرف می‌کردند.

در جوانان رایج شده است: ۲۸ در صد دانش آموزان

دبیرستانها و ۱۱ درصد دانش آموزان دوره راهنمایی به طور

مستمر استفاده می‌کنند.

سمیت سیگارهای الکترونیکی برای ریه مسلماً سالها

طول خواهد کشید تا تاثیرات واقعی آنها بر ریه مشخص

شود. مطالعات محدودی بر جمعیت استفاده کنندگان

افزایش بروز عوارضی چون : سرفه مزمن، افزایش خلط،

آسم و تنگی نفس را نشان داده است.

ترک سیگار با استفاده از سیگارهای الکترونیکی

سیگاری های قهار که موفق شدند سیگار را کنار بگذارند

و فقط از سیگارهای الکترونیکی استفاده کنند، در جاتی از

بهبود علائم را نشان داده اند، ولی قوت این مطالعات زیاد

نیست.

در یک مطالعه در بریتانیا : در افرادی که قصد ترک سیگار داشتند استفاده از سیگارهای الکترونیکی با روشهای مبتنی بر جایگزینی نیکوتین مقایسه شد، که استفاده از سیگار الکترونیکی کمی موفق تر بود. اگر چه این افراد به کشیدن سیگار الکترونیکی ادامه دادند.

اثرات سیگارهای الکترونیکی بر ریه سالم

مطالعات به روی موش در معرض سیگارهای الکترونیکی تغییرات بدن در سور فاکتانت و متابولیسم چربی را نشان داده است. شامل مشاهده ماکرو فاز های پر از چربی در ریه موشها. مطالعات انسانی شامل بررسی برونکوسکوپیک افراد سالم که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می کنند شامل:

* مخاط ملتهب تنفسی، افزایش ترسحات التهابی در راههای هوایی افزایش آنزیمهای تخریب گر مانند الاستاز بوده است.

سیگار الکتریکی عمدتا بر پایه استعمال نیکوتین بدون سایر ذرات مضر دیگر است ولی باید توجه داشت که نیکوتین به تنهایی نیز حامل عوارض زیر است :

تحریکات اعصاب خودکار (سمپاتیک) - افزایش ضربان قلب؛ افزایش فشار خون؛ افزایش قدرت و شدت انقباض قلب ؛ افزایش مقاومت در برابر انسولین ترشح شده در بدن. به طور کلی نگرانی های فعلی علاوه بر اثرات مضر سیگارهای الکترونیکی بر ریه شامل:

* تاثیرات آن بر سیستم قلبی - عروقی

* عوارض بر تولید مثل

* کاهش سرعت رشد مغز در دوران بلوغ ؛ می باشد.
البته مطالعات برای اثبات و یا رد آن در حال انجام
می باشد.

توصیه در مورد سیگارهای الکترونیکی در حال حاضر
فقط محدود به کاهش ساخت و عرضه آن برای عموم ؛
کاهش سترسی جوانان و نوجوانان ؛ کاهش مصرف در
عموم افراد و مصزف موارد خاص است.

فصل دوم

فواید ترک سیگار

تأثیرات ترک سیگار بر بدن

اگر روزی یک بسته سیگار مصرف می کرده اید و تصمیم به ترک آن دارید، در اینجا به شما می گوئیم که بدن شما در جریان اصلاح خود چگونه عمل خواهد کرد:

بعد از ۲۰ دقیقه از آخرین سیگار شما، ضربان قلب تان تقریباً به حالت عادی خود باز می گردد .

بعد از ۲ ساعت بدون کشیدن سیگار، دردهای ناگهانی و تیر کشیدن در اعضای بدن به شما می گوید که نیکوتین هم اکنون از بدن شما خارج شده است. بدن شما در حال تنظیم مجدد برای زندگی بدون نیکوتین است .

بعد از ۶ ساعت، ضربان قلب و فشار خون کاهش پیدا می کند، اگرچه رسیدن به حالت عادی برای آنها بیش از یک ماه به طول می انجامد.

بعد از ۱۲ ساعت، منواکسید کربن از بدن شما خارج می شود، ریه ها با بازده بیشتری کار کرده و شما می توانید فعالیت بیشتری بدون تنگی نفس انجام دهید .

بعد از ۲ روز، حس چشایی و بویایی شما قوی تر خواهد شد .

تنفس، موها، انگشتان و دندان های شما وضعیت بهتری پیدا می کنند .

بعد از ۳ روز، نفس کشیدن آسان تر می شود، نای استراحت کرده و انرژی بدن افزایش پیدا می کند. از ۲ تا ۱۲ هفته بعد، گردش خون بهتر صورت می گیرد بعد از گذشت ۲ ماه، جریان خون در دستان و پاهای شما بهتر خواهد شد. انگشتان پا و دست های شما گرم خواهند ماند و پوست شما شادابی خود را خواهد یافت.

بین ۳ تا ۹ ماه، پرزهایی که نقش پاک کننده ریه ها را دارند، شروع به بازسازی کرده و غشای مخاطی را از بین می برند (خلط را بیرون می دهند)، به طوری که با سرفه خارج می شوند بنابراین ممکن است میزان سرفه در این زمان افزایش پیدا کند، اما کم کم سرفه و خس خس سینه کاهش پیدا می کند.

بعد از ۱ سال، خطر ابتلا به سرطان ریه کاهش پیدا کرده و همچنین خطر بیماری های قلبی به نصف کسانی که هنوز سیگار می کشند، خواهد رسید.

۵ سال بعد، خطر حمله قلبی ۵۰ درصد کاهش می یابد ۱۰ سال بعد، خطر سرطان ریه به نصف افرادی که همچنان سیگار می کشند، کاهش پیدا می کند. ۱۵ سال بعد از ترک سیگار، خطر آن به اندازه کسانی خواهد بود که اصلاً سیگار نکشیده اند.

تأثیرات ترک سیگار بر سرطان و مرگ و میر

با مروری بر آمارها و ارقام مربوط به ترک سیگار در سنین مختلف و دچار شدن به بیماری های گوناگون می

توان به این نتیجه رسید که هر روز برای ترک سیگار دیر است. هر روز که می گذرد شانس شما برای مبتلا نشدن به بیماری های مربوط به کشیدن سیگار کاهش پیدا می کند.

نیمی از افرادی که سیگار می کشند، جان خود را از دست می دهند.

* افرادی که قبل از ۳۵ سالگی سیگار را ترک می کنند، از خطرات احتمالی آینده جلوگیری می نمایند.

* سنین ۳۵ تا ۶۹ سالگی، ۴۱ درصد از افراد سیگاری جان خود را از دست می دهند، در حالی که تنها ۲۰ درصد از افراد غیر سیگاری در این سن می میرند .

* از بین ۵ فرد سیگاری که قبل از میانسالی سیگار را ترک کرده اند، ۱ نفر از مرگ زودرس جان سالم به در می برند.

* در سن ۶۰ سالگی تنها یک نفر از هر ۱۷ مرد و یا ۲۴ زن که سیگار را در این سن ترک کرده اند، سرطان ریه نخواهد گرفت .

* یکی از ۱۰ مرد و یا ۱۴ زنی که در سن ۵۰ سالگی سیگار را ترک کرده اند، به سرطان ریه دچار نخواهد شد .

* تنها یکی از ۸ مردی که در سن ۴۰ سالگی و یا یکی از ۷ زنی که در سن ۳۰ سالگی سیگار را ترک کرده اند، سرطان ریه نخواهد گرفت.

تأثیرات ترک سیگار بر احساس شما در زندگی

بسیاری از افرادی که سیگار را ترک می کنند، شگفت زده می شوند که چه احساس خوبی دارند . آنها احساس تعهد می کنند:

- * دیگر نیازی به کشیدن سیگار ندارند .
- * دیگر نیازی به پیدا کردن مکانی برای کشیدن سیگار ندارند.
- * دیگر نباید نگران این باشند که دود سیگار آنها دیگران را اذیت می کند یا نه .



آنها بوی خوبی می دهند :

- * مو، نفس و لباس های آنها دیگر بوی سیگار نمی دهد .
- * ماشین، خانه و کودکان آنها دیگر بوی سیگار نمی دهند.
- * دیگر به راحتی می توانند غذاها را مزه کرده و هر بوی خوب دیگری را احساس کنند .



آنها آرامش بیشتری احساس می کنند :
نیازی نیست که همیشه نگران این باشند که آیا سیگار
همراه خود دارند یا نه؟.



پول بیشتری پس انداز می کنند دیگر مثل قبل نگران
سلامتی خود نیستند.
آنها احساس خوبی دارند و خوب به نظر می رسند



* احساس خوبی دارند که توانستند سیگار را ترک
کنند.

* پوست آنها سالم تر به نظر می رسد
* زمانی که راه می روند، با کودکان خودبازی می کنند
و یا فعالیتی انجام می دهند، انرژی بیشتری دارند .

تأثیرات ترک سیگار بر اقتصاد خانواده

سیگار کشیدن می تواند هزینه های زیادی داشته باشد.
با یک حساب سرانگشتی ساده می توان مقدار این هزینه
را معین کرد:

هزینه ای که هر روز برای خرید سیگار خرج می کنید را در ۳۶۵ روز (تعداد روزهای یک سال) ضرب کنید. عددی که به دست می آید شما را متعجب خواهد ساخت. عدد به دست آمده را در تعداد سال هایی که سیگار می کشید، ضرب کنید. چرا تعجب کردید؟ بله، عدد به دست آمده کاملاً دوارز ذهن ولی واقعی است! عدد به دست آمده در بالا را به عنوان مثال در ۱۰ (تعداد سال هایی که ممکن است در آینده سیگار بکشید) ضرب کنید. بسیار حیرت آوراست که عددی به این بزرگی می تواند در راه های دیگری خرج شود. به این فکر کنید که چه کارهای دیگری می توانید با این پول انجام دهید. آیا واقعاً دوست دارید برای چیزی که غیر از ضرر و زیان جانی و مالی سود دیگری برای شما ندارد، هزینه کنید؟

در زیر مثالی آورده شده تا راحت تر بتوانید این عدد را برای خودتان حساب کنید. با این فرض که هر پاکت سیگار در ده سال آینده و ده سال گذشته ۴۰۰۰ تومان می باشد، هزینه ای که برای خرید آن پرداخت می کنید به شرح زیر خواهد بود:+

$$۴۰۰۰ \times ۳۶۵ = ۱۴۶۰۰۰۰ \text{ تومان}$$

$$(تعداد سال هایی که سیگار کشیده اید) \times ۱۰ = ۱۴۶۰۰۰۰$$

$$= ۱۴۶۰۰۰۰۰ \text{ تومان}$$

$$(تعداد سال هایی که در آینده سیگار می کشید) \times ۱۰$$

$$= ۱۴۶۰۰۰۰۰ \text{ تومان}$$

$$۱۴۶۰۰۰۰۰۰$$

فصل سوم

چه موانعی در راه ترک سیگار وجود دارد؟

ترک سیگار دشوار اما عملی است

فواید ترک سیگار بسیار بیشتر از ناراحتی های و رنج مربوط به ترک آن است. آنها را تحمل کنید تا آزادی حقیقی را به دست آورید، زیرا زمانی که مزه آزادی را بچشید، دیگر آن را رها نخواهید کرد.



افکار شما عاملی اساسی در راه ترک سیگار به شمار می‌روند.

من تمایل به کشیدن سیگار دارم اما این اشتیاق از بین خواهد رفت. بسیاری از این تمایلات بعد از چند دقیقه از بین خواهد رفت و با گذشت زمان ضعیف تر و کم تر خواهد شد.

صرف نظر کردن از سیگار ناراحت کننده اما دردآور نیست. تنها برای مدتی کوتاه کنترل پذیر است. ممکن است افزایش وزن پیدا کنم. اضافه شدن چند کیلو به وزن شما در هنگام ترک سیگار طبیعی است. اما ورزش مستمر و غذای سالم می تواند از این امر جلوگیری کند.

هر کاری انجام می دهم مرا به یاد سیگار می اندازد. سیگار جزئی از زندگی روزمره شما بوده است، مانند نوشیدن چای و یا انتظار برای اتوبوس. اما هر روزی که با عنوان فرد غیر سیگاری می گذرانید، فعالیت هایی را برای شما به وجود می آورد که سیگار در آن نقشی ندارد. سیگار جزئی از وجود من است. کشیدن سیگار احساس خوبی به شما می دهد چرا که تمرین زیادی برای سیگاری شدن داشته اید. اما سال های زیادی در مقابل خود دارید که می توانید به عنوان غیر سیگاری آنها را سپری کنید.

قطع تمام افکار سیگاری

زمانی که تمایل شدیدی به کشیدن سیگار دارید، فواید ترک سیگار به نظرتان بی ارزش می آید. ممکن است تمرکز خود را برای ترک سیگار از دست بدهید. هیچ دلیل قانع کننده دیگری برای کشیدن سیگاری دوباره وجود ندارد و شما این را می دانید. بنابراین اگر برای کشیدن سیگار دلیل تراشی می کنید، احتمالاً تحت حمله "افکار سیگاری" قرار گرفته اید

توجیهات، بسیار وسوسه انگیز هستند.

یکی از راه های برخورد با این افکار وسوسه انگیز شناسایی آنهاست .

توجیه، فکری اشتباه است که به نظر می آید در آن زمان می تواند کمک کننده باشد، اما پایه و اساس واقعی ندارند. اگر انتخاب کنید که این توجیهات را باور داشته باشید، مطمئناً دوباره به سمت سیگار خواهید رفت. اگر قبلاً ترک سیگار را امتحان کرده باشید، حتماً با این دست افکار آشنایی دارید :

برای رهایی از این وضعیت دشوار، فقط یک سیگار دیگر می کشم . امروز روز خوبی نیست، فردا ترک خواهم کرد. این تنها نقص من است .

واقعاً تنباکو چقدر ضرر دارد؟ عموی من سال ها سیگار می کشید! و هم چنان در ۹۰ سالگی زنده است بالاخره باید به یک علتی مرد. زندگی بدون سیگار معنایی ندارد: احتمالاً می توانید موارد دیگری به لیست بالا اضافه کنید. سعی کنید لیستی از افکار سیگاری برای خود تهیه کرده و با استفاده از آن جواب قانع کننده ای به این افکار بدهید. در روزهای اولیه ترک سیگار، تمامی توجیهاتی که به ذهنتان خطور می کند را در لیست خود بیافزایید و بدانید که هدف آنها تنها فریب شما برای بازگشت به سمت سیگار است.

ما نمونه ای از لیست افکار و جواب هایی که می توان در مقابل به آنها داد را در اینجا آورده ایم:

فکر سیگاری: تنها یک سیگار می تواند من را از شر این تمایلات نجات دهد.

فکر پاک: تمایلات با هر روز نکشیدن سیگار ضعیف تر و کمتر می شوند .

حتی یک پک دیگر می تواند این تمایلات را قوی تر کند .
فکر سیگاری: روز سختی بود، من لایق حداقل یک سیگار هستم.

فکر پاک: بعد از یک روز طولانی من سزاوار پاداش هستم اما پاداشی بهتر. غذای مورد علاقه ام، یک فیلم خوب و یا رفتن به مهمانی می تواند به آرامش من بیشتر کمک کند، بدون اینکه تلاش خود را برای ترک سیگار نادیده بگیرم.

فکر سیگاری: تمایلم برای کشیدن سیگار بسیار قوی است، نمی توانم تحمل کنم.

فکر پاک: حتی شدید ترین تمایلات نیز بعد از سه دقیقه از بین می روند. چه سیگار بکشم و چه نکشم این تمایل از بین می رود و کشیدن سیگار تنها می تواند ترک آن را برایم دشوار تر سازد. می توانم کار دیگری انجام دهم، هر کاری، تا تمایلم به سیگار از بین برود .

فکر سیگاری: اشتباه کردم، یک سیگار کشیدم. پس باید ادامه بدم و همه بسته را تمام کنم .

فکر پاک: من هنوز در حال چگونگی ترک سیگار هستم، پس طبیعی است که گاهی اوقات اشتباه کنم. اما نیازی نیست که سیگار بعدی را نیز دود کنم .

می توانم از این اشتباه عبرت گرفته و به برنامه ترک خود ادامه دهم.

فکر سیگاری: نمی توانم با این مسئله کنار بیایم که دیگر تا آخر عمرم سیگار نکشم .

فکر پاک: من تنها باید امروز را پشت سر بگذارم. ترک سیگار ممکن است در یک روز و یا یک ساعت اتفاق بیفتد. آینده خود مراقب همه چیز خواهد بود .

فکر سیگاری: بدون سیگار من به یک دیو بد اخلاق تبدیل می شوم. در حقیقت با کشیدن سیگار لطف بزرگی در حق خانواده و دوستانم انجام میدهم .

فکر پاک: دوستان و خانواده ام مرا دوست دارند و می دانند در حال حاضر، ترک سیگار بهترین هدیه است که می توانم به آنها بدهم. بد اخلاق باشم یا نه، با ادامه سیگار کشیدن، هیچ لطفی در حق آنها نمی کنم.

فکر سیگاری: تا اینجا بسیار خوب عمل کرده ام. یک سیگار به کسی آسیبی نمی رساند.

فکر پاک: هیچ وقت با یک سیگار همه چیز به پایان نرسیده، همیشه یک سیگار به سیگار های بعدی منتهی خواهد شد. نمیخواهم با کشیدن تنها یک سیگار تمام برنامه ترک سیگار خود را دوباره تکرار کنم.

فکر سیگاری: ترک سیگار بسیار سخت است. من از عهده آن بر نمی آیم .

فکر پاک: ترک سیگار و دوری از آن دشوار است اما ناممکن نیست. حدود ۴۰ میلیون فرد سیگاری سیگار را

ترک کرده‌اند. اگر دیگران قادر به انجام آن بوده‌اند، پس من هم می‌توانم.

فکر سیگاری: سال‌های زیادی است که سیگار می‌کشم، پس ترک آن برایم سودی نخواهد داشت.

فکر پاک: مهم نیست چه مدت سیگاری بوده‌ام. ترک سیگار برای بدن من مفید است. فرایند بهبودی به سرعت صورت می‌گیرد و بعد از مدت نه چندان طولانی، احساس سلامتی و شادابی خواهم کرد.

فکر سیگاری: افرادی را می‌شناسم که در تمام عمر خود سیگار می‌کشیده‌اند و هیچ گاه بیمار نشده‌اند.

فکر پاک: درست است که بعضی از افراد خوش شانس بوده‌اند، اما هیچ راهی وجود ندارد که بفهمم من خوش شانس هستم یا نه. پس نباید زندگی‌ام را در معرض خطر قرار دهم. بهترین و ایمن‌ترین راه ترک سیگار، همین حالا است.

فکر سیگاری: خیلی وقت است که تعداد آنها را در یک حد بی‌خطر نگه داشته‌ام.

فکر پاک: هیچ سطح بی‌خطری در مورد سیگار وجود ندارد. کم کردن آن می‌تواند اولین قدم خوب باشد. اما ترک کامل سیگار بسیار سودمندتر است. به علاوه، هر سیگاری که می‌کشم، مرا بیشتر به سمت کشیدن سیگار بعدی هدایت می‌کند و ترک آن بسیار دشوارتر خواهد بود.

مراقب این افکار باشید، چون هر زمان که برای ترک

سیگار اقدام کنید به سراغتان می آیند. بعد از اینکه آنها را در لیست خود قرار دادید، آمادگی این را داشته باشید که با فعالیتی دیگر ذهن خود را فعال نگه داشته و دستان خود را مشغول کار دیگری کنید، مانند ورزش، صحبت با دوستان، تمیز کردن اتاق یا خانه و..... . در ضمن همواره هزینه هایی که صرف سیگار کشیدن شما می شده را در نظر داشته باشید. به یاد بیاورید که با صرفه جویی در این زمینه می توانید پولی را ذخیره کنید که در جنبه هایی دیگر از زندگی از آن استفاده نمایید.

فصل چهارم

ترک سیگار

مقدمه: اساس اعتیاد به سیگار بر اعتیاد به نیکوتین است. (چه در سیگار و چه در سیگار الکترونیک). پس از یک پک زدن به سیگار، نیکوتین وارد عروق ریوی شده، بلا فاصله به مغز می‌رسد و اثرات نشاط آور آن ظرف ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ایجاد می‌شود. استفاده مزمن از سیگار باعث می‌شود تعداد زیادی از این گیرنده‌ها در قسمت‌های مختلف مغز ایجاد شوند و همین باعث ایجاد مقاومت، نیاز به مقادیر بیشتر نیکوتین و سخت‌تر شدن ترک سیگار می‌شود.

در این شرایط وقتی نیکوتین حتی برای چند ساعت در یافت نشود علائم محرومیت ظاهر می‌شوند. چرا که نیمه عمر نیکوتین فقط ۲ ساعت است. علائم محرومیت نیکوتین شامل: اضطراب، عصبی شدن، بیقراری، تحریک پذیری بیش از حد، عدم تمرکز، گرسنگی، میل شدید به نیکوتین و سیگار، اختلال خواب و در بعضی افراد افسردگی است.

چگونه ترک کنم؟

مصرف کنندگان تنباکو همیشه می‌گویند "به من نگو چرا باید ترک کنم، به من بگو چگونه ترک کنم؟" راه قطعی و یکسانی برای ترک وجود ندارد، اما پنج قدم اصلی

برای ترک واقعی وجود دارند که عبارتند از:

- * تصمیم گرفتن برای ترک
- * تعیین روز و انتخاب برنامه ترک سیگار
- * آماده شدن برای ترک سیگار
- * عمل کردن و مبارزه با محرومیت
- * پاک ماندن (سیگار نکشیدن برای همیشه)

تصمیم برای ترک سیگار

این شما هستید که باید برای ترک سیگار تصمیم قطعی بگیرید. دیگران ممکن است که بخواهند شما ترک کنید اما تصمیم قطعی باید از جانب شما باشد.

به دلایل ترک سیگار خود فکر کنید:

* آیا نگران این هستید که بیماری مرتبط با سیگار بگیرید؟

* آیا واقعاً باور دارید که منافع ترک سیگار بسیار بیشتر از ادامه کشیدن آن می باشد؟

* آیا کسی را می شناسید که به دلیل کشیدن سیگار دچار بیماری شده است؟ دلایل خود را لیست کنید.

ممکن است مصرف کنندگان تنباکو دلایل زیادی برای ترک سیگار داشته باشند، اما آنچه که مشوق شما برای ترک سیگار است شاید برای فرد دیگری مفید واقع نشود. به دلایل ترک سیگار خود فکر کنید و آنها را بنویسید، دلایلی که به هنگام کشش به سمت سیگار بتوانید به آنها مراجعه کنید.

در اینجا ما نمونه هایی از دلایل احتمالی را برایتان ذکر

می کنیم. لیست شما ممکن است شامل همه یا برخی از موارد زیر باشد، اما حتماً دلایل خود را نیز به آنها اضافه کنید .

* می خواهم سالم تر باشم .

* قبلاً لثه و دندان هایم دچار عفونت شده اند، نمی خواهم وضع آنها بدتر شود .

* دیگر نمی خواهم پولم را برای سیگار هدر دهم.

* نمیتوانم سر کار یا در خانه سیگار بکشم

* می خواهم دیگر بدون نگرانی به این مسئله به سینما، رستوران، مهمانی و بروم .

* می خواهم ثابت کنم که می توانم ترک کنم.

* نمی خواهم تحت کنترل آن باشم .

* افرادی که در زندگی من هستند آن را دوست ندارند و از من می خواهند که آن را ترک کنم .

* می خواهم الگوی مناسبی برای فرزندانم باشم.

بهتر است قبل از شروع ترک سیگار دلایل خود را کامل بنویسید و آنها را در زمان ترک سیگار مطالعه کنید .



This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

حالا که به دلایل ترک سیگار خود فکر کرده و آنها را نوشته اید، انتخاب روز مورد نظر و برنامه ترک آن قدم بعدی شما خواهد بود .



تعیین روز و انتخاب برنامه ترک سیگار

هنگامی که تصمیم به ترک سیگار گرفته اید پس برای انتخاب روز آن نیز آماده اید، این مرحله بسیار مهم است. در ماه آینده ، روزی را به عنوان " روز ترک سیگار " نام گذاری کنید. انتخاب روزی در آینده دور مطمئناً به شما فرصت مناسبی برای توجیه کردن و تغییر عقیده خواهد داد. اما در عین حال شما نیاز به زمانی برای آماده شدن و برنامه ریزی دارید .

شاید دوست داشته باشید روزی را انتخاب کنید که برایتان معنای خاصی دارد، مثلاً روز تولد، سالگرد ازدواج، روز مربوط به مناسبت‌های خاص خانوادگی و.... یا شاید بخواهید روزی را به صورت تصادفی انتخاب کرده و از آن روزی خاص بسازید. دور تاریخ مورد نظر را در تقویم خود خط کشیده و خود را متعهد کنید که این روز، روز ترک سیگار شماست و در آن روز ترک خواهید کرد .

تنها یک راه قطعی برای ترک سیگار وجود ندارد. بعضی

تصمیم می‌گیرند که تا روز تعیین شده برای ترک سیگار خود، سیگار بکشند و ناگهان در آن روز همه آن را کنار می‌گذارند ولی برخی دیگر یک الی دو هفته قبل از روز موعود، تعداد سیگارهای خود را به حداقل می‌رسانند و خود را برای ترک کلی آماده میکنند. بیشتر از یک راه برای ترک وجود دارد اما این شماست که باید راه مناسب برای خود را انتخاب کنید.

راه اول می‌تواند کم کردن تعداد سیگارهایی باشد که می‌کشید. با انجام این امر شما به راحتی مقدار نیکوتین موجود در خونتان را کم کم پایین می‌آورید راهی دیگر اینک:

در زمان ها یا مکان هایی خاص، تعداد سیگارهای خود را کم کنید.

شما می‌توانید با توجه به زمان و یا مکانی که در آن قراردادید تعداد سیگارهای خود را به حداقل برسانید و در نهایت قطع کنید. این مسئله به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه زمان هایی کشش شما به سمت

سیگار بیشتر است. مثلاً هنگامی که می‌خواهید به مکانی خاص بروید، سعی کنید بسته سیگار خود را در خانه گذاشته و آن را با خود نبرید و به خودتان قول دهید که بسته دیگری نمی‌خرید.

به تعویق انداختن کشیدن سیگار در هنگام میل به سیگار نیز می‌تواند راه دیگری برای ترک آن باشد. تا زمانی که می‌توانید این تمایل را به عقب بیاندازید و به آن

توجهی نکنید. در ابتدا با ۱۰ دقیقه به تعویق انداختن وسوسه کشیدن سیگار شروع کنید و کم کم تعویق را بیشتر کرده تا به روز ترک آن برسید. ممکن است در ابتدا دشوار به نظر آید اما مطمئن باشید که با تمرین از پس آن برمی آید.

ترک سیگار مشابه رژیم غذایی است. به تعهدی طولانی نیاز دارد. اکثر افراد آرزو می کنند کاش یک قرص و یا روشی جادویی برای ترک سیگار بدون درد و آسان وجود داشت. اما چنین چیزی وجود ندارد. جانشین های نیکوتین برای کاهش عوارض مناسب است، اما زمانی مفید خواهند بود که به عنوان بخشی از برنامه ترک شما که شامل بخش های فیزیکی، روحی و احساسی می شود به کار رود.

چند راه آماده شدن برای روز ترک سیگار:

دفتر چه یاد داشتی را با عنوان "دفتر چه ترک سیگار" برای خود تهیه

کرده و در آن دلایل خود برای ترک سیگار، روز ترک سیگار، برنامه ترک سیگار و مواردی از این قبیل را یادداشت کنید.

تاریخ مورد نظر را انتخاب کرده و در تقویم خود علامت بزنید:

* به خانواده، دوستان، همکاران و نزدیکان خود در مورد روز ترک سیگار اطلاع دهید و اگر نیاز داشتید از آنها کمک بگیرید.



* از شر هر نوع سیگار که در خانه، ماشین و یا محل کارتان وجود دارد، شب قبل از روز مورد نظر خلاص شوید.
* می توانید از هر نوع ماده غذایی دیگر به جای سیگار استفاده کنید، مانند: تخم آفتاب گردان، آدامس بدون شکر، تکه های هویج، گوشت خشک، چوب دارچین و یا آب نبات بدون قند.

* برنامه خود را مشخص کنید: آیا از جانشین های نیکوتین دار استفاده می کنید، از داروها و یا هیچ کدام؟ آیا به جلسه و یا برنامه خاصی برای پشتیبانی و کمک می روید؟ (مانند جلسات معتادان گمنام، الکلیپ های گمنام و....)

* با دکتر و یا دندان پزشک خود صحبت کرده و آنها را در جریان

برنامه ترک خود قرار دهید .

* برای خود یک پشتیبان مناسب پیدا کنید. این پشتیبان می تواند

برنامه گروهی با دوستان، انجمن سیگاری های گمنام،

دوستان و یا اعضای از خانواده که قبلاً ترک کرده و می خواهند به شما کمک کنند، باشد

* از دوستان و خانواده تان که سیگار می کشند بخواهید که دیگر در مقابل شما این کار را انجام ندهند و آنها را در جریان تصمیم خود برای ترک سیگار قرار دهید .
* به زمان هایی در گذشته ببینید که تصمیم به ترک گرفته اید .

سعی کنید آنچه را که برای شما کارساز بوده و آنچه را که برایتان مفید نبوده است را مشخص کرده و در دفترچه ترک سیگار خود یادداشت کنید تا در هنگام میل به کشیدن سیگار به آن رجوع کرده و از آن استفاده کنید.
در بین افراد سیگاری طبق آمار موجود ۷۰ درصد واقعا تمایل به ترک سیگار دارند و نصف آنها هر ساله برای ترک سیگار اقدام می کنند .

بدون حمایت شانس موفقیت برای ترک سیگار ۱٪ است. چنانچه توصیه به ترک از طرف پزشک معالج هم صورت پذیرد شانس تا ۳٪ افزایش می یابد. یک برنامه یا شیوه محدود ترک سیگار شانس ترک را ۵ تا ۱۰ درصد بالا می برد. ولی چنانچه برنامه ترک بدون کلینیک ترک سیگار و درمان دارویی بکار گرفته شود شانس موفقیت ۲۰ تا ۳۰ درصد خواهد بود .

شیوه موفق ترک سیگار شامل: مشاوره های روان شناختی - رفتار درمانی بعلاوه درمان دارویی و تصمیم جدی فرد سیگاری می باشد. که در این کتاب

بیان شده است.

بستگی دارد، نه شانس و اقبال. همین حالا برای برنامه خود تصمیم بگیرید. برخی انتخاب های شما می تواند شامل موارد زیر باشد .

* پیوستن به کلاس های ترک سیگار همگانی

* تماس با مؤسسات ترک سیگار

* استفاده از پشتیبانی دیگران و کمک آنها

* استفاده از جانشین های نیکوتین (آدامس نیکوتین

دار، برچسب نیکوتین دار، اسپری بینی نیکوتین دار و...)

* استفاده از پشتیبانی های آنلاین

* استفاده از وسایل خودآموز مانند مجلات و کتابها

* تعیین برنامه ورزشی مناسب برای بهترین نتیجه،

برنامه شما باید شامل دو یا بیشتر از موارد بالا باشد .

طبق آمار منتشره در ایالات متحده فقط ۲۰/۹ در صد

برای ترک سیگار مشاوره در یافت کردند. و فقط ۷/۶ در

صد برای ترک سیگار دارو دریافت کردند. حتی در افراد

سیگاری مبتلا به سرطان نیز فقط به ۲۱ در صد افراد

درمان برای ترک سیگار پیشنهاد شده بود درمان دارویی

در ترک سیگار نقش کلیدی دارد .

توصیه های پزشکی این است که ترکیبی از درمان

دارویی بعلاوه پشتیبانی

مشاوره ای — رفتاری بیشترین آمار موفقیت برای ترک

سیگار را به دنبال دارد .

آماده شدن برای ترک سیگار

کسانی که در ترک سیگار موفق بوده اند، قبل از ترک آن زمانی را برای آماده شدن گذرانده اند. آنها تلاش کردند تا بفهمند چرا سیگار می کشند؟

آنها برنامه ریزی کردند که چگونه میل و اشتیاق و فشار عصبی برای کشیدن سیگار را مهار کرده و در مقابل آن پایداری کنند. آنها می دانستند که کدام یک از دوستان و اعضا خانواده در این راه مفید خواهند بود. اگر شما می خواهید سیگار را با موفقیت ترک کنید، بهتر است زمانی را برای آماده شدن و برنامه ریزی در نظر بگیرید .

بدانید چرا سیگار می کشید؟

در طول یک هفته، زمانی که هنوز سیگار می کشید، به عادات سیگار کشیدن خود دقت کنید. در مورد زمان، مکان، شخصی که با شماست و احساسی که در زمان کشیدن سیگار دارید فکر کنید (نگران، آرام، عصبی، ناراحت و). به این فکر کنید که چقدر به هر سیگار نیاز دارید. در آخر هفته خواهید فهمید که چه افرادی، چه موقعیت هایی و چه احساساتی شما را وادار به سیگار کشیدن می کنند. این اطلاعات به شما کمک خواهند کرد تا بتوانید برای آنچه که در پیش رو دارید برنامه ریزی کرده و با میل به کشیدن سیگار مبارزه کنید .

عادات سیگار کشیدن خود را تغییر دهید

اگر بتوانید عادات سیگار کشیدن خود را تغییر دهید، ترک آن برایتان آسان تر خواهد بود.

شیوه سیگار کشیدن خود را عوض کنید

مثلاً یک بسته به دور بسته سیگار خود پیچیده و آن را با باند کشی محکم کنید. باز کردن این بسته بندی عادات روزانه شما را تغییر می دهد .

یا اینکه اگر همیشه نشسته سیگار می کشیدید، این بار بایستید و سیگار بکشید یا سیگار را با دست دیگران بگیرید. این تغییرات تا روز ترک سیگار به شما کمک خواهند کرد تا سیگار را راحت تر ترک کنید .

موقعیت هایی که اکثراً در آن سیگار می کشیدید را تغییر دهید .

تصمیم بگیرید تا روز ترک سیگار در زمان هایی که معمولاً سیگار می کشیدید، دیگر سیگار نکشید. در خانه و یا ماشین دیگر سیگار نکشید. سعی کنید فقط در هوای آزاد این کار را انجام دهید. هم چنین در مکان هایی سیگار بکشید که در آنجا راحت نیستید .

قبل از روشن کردن سیگار از خود بپرسید: من چقدر به این سیگار نیاز دارم؟

اگر جواب شما "کم" یا "خیلی کم" است سعی کنید آن را روشن نکنید.

استرس موجود را قبل از سیگار از بین ببرید.

چه زمانی فکر می کنید که تحت فشار عصبی قرار دارید؟ در محل کار؟ با دوستان؟ به راه هایی فکر کنید که این فشار و استرس را کاهش می دهند. مثلاً می توانید مشکلاتتان را با دیگران در میان بگذارید.

تنفس آرامش بخش را انجام دهید .

در لحظاتی از روز کار را متوقف کرده و چند نفس عمیق و آرام بکشید. با هر دم به آرامی به خود بگویید "آرام باش" و بازدم را انجام دهید به عنوان . یک ترک کننده تازه وارد و جدید، تنفس عمیق شما کمک زیادی به مقابله با میل به کشیدن سیگار خواهد کرد.

به خود پاداش دهید.

در نظر اغلب سیگاری‌ها، کشیدن سیگار نوعی پاداش است. آیا سیگار می‌کشید که در انتهای یک روز خسته کننده به آرامش برسید؟ آیا سیگار را پاداشی می‌دانید که در انتهای یک کار دشوار و ناخوشایند، مستحق آن هستید؟

تصمیم بگیرید در این گونه مواقع پاداش و لذات دیگری را برای خود در نظر بگیرید و با خود صادق باشید.

پول بیشتر می تواند یک پاداش باشد. آن را برای خرید چیزهای خاص ماشین، خانه و ... پس انداز کنید. به مقدار پولی فکر کنید که با ترک (سیگار پس انداز خواهید کرد.

اگر نگران افزایش وزن هستید، پاداش هایی را در نظر بگیرید که خوردنی نیستند.

نیاز نیست که پاداش شما **گران** باشد. می توانید تنها زمانی را برای خود اختصاص دهید و در آن به آرامش روحی و قوای فکری خود پردازید، به موسیقی گوش دهید، قدم بزنید یا با دوستان خود تماس بگیرید. تعجب خواهید کرد که پس از ترک سیگار زمان بیشتری را برای

انجام کارهای مختلف به دست خواهید آورد. زمانی که ترک کردید هر روز خود را تشویق کنید. ترک سیگار یک موفقیت واقعی است. احساس غرور کنید.

خانواده و دوستان می توانند به شما کمک کنند.

به افرادی که در زندگیتان وجود دارند - در محل کار یا خانه - فکر کنید .

کسانی که برای ترک سیگار به شما کمک خواهند کرد و مفید خواهند بود.

اگر با کسانی که فکر می کنید می توانند در این راه مفید باشند در مورد تلاش‌تان برای ترک سیگار صحبت کنید، مطمئناً سبب به وجود آمدن احساس گناه در شما نخواهند شد.

دوستان و خانواده خود را تشویق کنید که همچون کاراگاهان به دنبال سیگار بگردند، لباس‌هایتان را بو کنند، به دنبال ته سیگار در جا سیگاری ها باشند تا بفهمند آیا شما سیگار کشده اید یا نه ؟.

اگر دوست یا همکاری دارید که مانند شما می خواهد سیگار را ترک کند، با او برای ترک سیگار برنامه ریزی کنید. برای خودتان پاداش در نظر بگیرید و تصمیم بگیرید که به یکدیگر کمک کنید حتی در لحظات دشوار **کمک** **بخواید.**

ابتدا با توکل بر خدا این راه را آغاز کنید و از او بخواید تا شما را در این راه یاری دهد. در ادامه، زمانی که در حال جدال با میل به کشیدن سیگار هستید، از این که از

دیگران کمک بخواهید، نترسید. فراموش نکنید که کمک و پشتیبانی خواستن هیچ گاه به معنای ضعیف بودن نیست، به این معناست که باور شما برای ترک سیگار قوی است. قبل از شروع ترک سیگار، به دیگرانی که این مسئله برایشان مهم است و می‌توانند مفید باشند، بگویید که چگونه می‌توانند به شما کمک کنند. در این صورت، زمانی که لازم باشد با کسی تماس بگیرید، شما را درک خواهند کرد.

عمل کردن و مبارزه با محرومیت عمل کردن

آیا آماده و مشتاق برای ترک سیگار هستید؟ زمان عمل فرا رسیده است.

تاریخی را مشخص کنید.

زمانی را مشخص کنید که می‌توانید تا آن روز آماده شوید. یک روز ساده را در نظر بگیرید. روزی که استرس و فشار عصبی زیادی وجود نداشته باشد، اما آن را هرچه زودتر تعیین کنید.

روشی را برای ترک سیگار در نظر بگیرید روش‌های متفاوتی برای ترک سیگار وجود دارد که هر فرد می‌تواند متناسب با شخصیت خود هر کدام را انتخاب کند. پیش‌تر در مورد آنها صحبت کردیم اما در اینجا نیز به آن اشاره‌ای خواهیم کرد :

ترک ناگهانی: ترک بدون مقدمه و آمادگی روشی است که برای اکثر افراد موفق‌ترین روش بوده است. یک روز سیگار می‌کشید و روز بعد ترک می‌کنید .

ترک تدریجی: کم کردن تعداد سیگار ها تا به ۵ سیگار در روز برسد.

این روش برای کسی که هر روز یک پاکت سیگار می کشیده، ۴ روز طول می کشد تا بتواند سیگار را کاملاً کنار بگذارد.

تأخیر انداختن در کشیدن اولین سیگار در شروع هر روز: به عنوان مثال در اولین روز تا ساعت ۹ سیگار نکشید و در روز دوم زمان آن را به ساعت ۱۱ موکول کنید و همین طور تا چند روز ادامه دهید.

اگر دو روش اخیر را انتخاب کردید، سعی کنید بیشتر از ۲ هفته به طول نینجامد. هر چه زودتر، بهتر می توان از برچسب های نیکوتین یا آدامس های نیکوتین دار برای کمک در ترک سیگار نیز استفاده کرد. این روش برای برخی افراد مؤثر بوده است . از هر کدام از روش های ترک سیگار استفاده کنید، باید منتظر علائم ناشی از ترک سیگار نیز باشید .

تمیز کردن خانه، محیط کار و از سیگار

یک روز قبل از تاریخی که برای ترک سیگار در نظر گرفته اید، خانه، محل کار، ماشین، کیف دستی، و... را چک کنید و هر سیگاری که پیدا کردید دوربریزید. حتی فندک و جا سیگاری ها را نیز در جایی پنهان کنید .



بهتر است بعد از پایان کار، پاکسازی خود را دوباره چک کنید (یا از پشتیبان خود بخواهید که این کار را برای شما انجام دهد)، تا مطمئن شوید که دیگر سیگاری باقی نمانده است.

خطرناک ترین فکر این است: "فقط این یکی رو بکشم آخریشه" به خود یاد آوری کنید.

"هر بار که در مقابل میل به سیگار مقاومت کنم، قوی تر و توانا تر می شوم."

به محض اینکه ترک کردید، به خود یادآور شوید که فردی غیر سیگاری هستید و به خود بگویید **"این عالیه"**

در روز ترک سیگار :

* از هیچ نوع سیگاری استفاده نکنید

* خود را سرگرم کنید. راه بروید، ورزش کنید و یا به فعالیت ها و علایق خود بپردازید .

* از جانشین های مناسب برای خوردن استفاده کنید . بسیار آب و آبمیوه بنوشید .

* اگر در برنامه تان جانشین های نیکوتین دار وجود دارد از آنها استفاده کنید .

* با پشتیبان خود تماس بگیرید. به کلاس های ترک

سیگار بروید. یا برنامه تنظیم شده خود را انجام دهید.
* از موقعیت‌هایی که کشش به سیگار را در شما ایجاد می‌کنند پرهیز کنید.

* افرادی که سیگار می‌کشند دوری کنید .
در مورد تغییر برنامه روزانه تان فکر کنید. در خانه، بر روی صندلی متفاوتی بنشینید، راه جدیدی را برای رسیدن به محل کار خود پیدا کنید و یا نوشیدنی‌ها و غذاهایی را انتخاب کنید که باعث می‌شوند سیگار مزه بدی بدهد.

اگر روز بعد از ترک دوباره سیگار کشیدم، چه کنم؟

بین لغزش و کشیدن یک سیگار و بازگشت دوباره به آن فرد سیگاری قبلی، تفاوت بسیاری وجود دارد. لغزش تنها یک بار اتفاق می‌افتد که می‌تواند به سرعت تصحیح شود اما بازگشت یعنی برگشتن به روند قبلی سیگار کشیدن و تکرار عادات گذشته. می‌توانید از لغزش به عنوان دلیلی برای بازگشت به عادت قبلی خود استفاده کنید و یا می‌توانید از آن درس عبرت گرفته، علت به وجود آمدنش را پیدا کنید؛ تعهد خود به پاک ماندن را دوباره از سر گرفته و از سیگار دوری کنید.

حتی اگر بازگشت اتفاق افتاد، سعی کنید خیلی خود را سرزنش نکرده و ناامید نشوید. بسیاری از افراد نمی‌توانند تنها برای خوبی خود، سیگار را در تلاش اول ترک کنند. در واقع ممکن است بارها این اتفاق تکرار شود.

مهم این است که بتوانید آنچه را که به شما کمک کرده

تا ترک کنید و آنچه که شما را دوباره به روند قبلی بازگردانده شناسایی کرده و از آنها برای ترک دوباره استفاده کنید.

مبارزه با محرومیت

محرومیت چیست؟

بسیاری از سیگاری ها از اینکه بعد از سیگار چه احساسی خواهند داشت، آگاهی دارند، اما نمی دانند چرا. نیکوتین ماده اعتیاد آور موجود در سیگار و سایر اشکال دخانیات است. حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد سیگاری ها معتاد به نیکوتین هستند. نیکوتین ماده ای است که بر بسیاری از قسمت های بدن به ویژه مغز اثر می گذارد. در طی زمان، بدن و مغز شما به وجود نیکوتین در بدنتان عادت خواهد کرد.

زمانی که سیگار را ترک می کنید، بدن شما مجبور می شود به نبود نیکوتین در سیستم خود عادت کند. محرومیت، پاسخ بدن شما به این کمبود است. اگر قبلاً سیگار را ترک کرده اید، متوجه شده اید که برخی از این علائم ناخوشایند هستند، اما می توان آنها را پشت سر گذاشت. برای بسیاری از افراد، اکثر علائم ترک سیگار تنها چند روز و یا دو هفته ادامه دارد، اما اشتیاق به کشیدن سیگاری دیگر همچنان وجود خواهد داشت.

علائم کناره گیری از نیکوتین

این علامت ها در افراد مختلف متفاوت است. اما در ذیل، تعدادی از علائم عمومی آورده شده است. برخی از داروها و تغییر در عادات و رفتار می تواند به کنار آمدن با این

علائم کمک کند. به یاد داشته باشید که این علائم حتی
علاقه به کشیدن سیگار، بعد از هر روزی که بدون سیگار
می‌گذرانید، کمتر می‌شوند.

* احساس ناراحتی و غم

* اختلال در خواب

* تحریک پذیری بالا و بدخلقی

* اختلال در تمرکز و تفکر

* احساس بی‌قراری

* ضربان قلب پایین‌تر

* احساس گرسنگی بیشتر

* افزایش وزن

چرا هنوز می‌خواهم سیگار بکشم در حالی که علائم مربوط به آن هفته‌ها پیش از بین رفته‌اند؟

برای بسیاری از سیگاری‌ها، اشتیاق به کشیدن سیگار
بیشتر از سایر علائم ماندگار می‌ماند. این علاقه می‌تواند
با از بین بردن "یاد آورها" خاموش شود.

این یاد آورها برخی مواقع مانند "ماشه اسلحه" هستند.
اکثر افراد سیگاری، سیگار را جزئی از زندگی خود دانسته
و با آن زندگی می‌کردند.

بنابراین مکان‌ها و زمان‌های بسیاری وجود دارند که
می‌توانند ماشه اسلحه اشتیاق به سیگار را بکشند. پس
مهم است که با برنامه مناسب، راههای روبرو شدن با
اشتیاق به سیگار را قبل از ترک سیگار بدانید. با گذشت

زمان، هم چنان که سیگار نقش اساسی در زندگی شما ایفا نمی کند، فعالیت هایتان هم یادآوری برای کشیدن سیگار نخواهند بود.

آیا کناره گیری از نیکوتین خطرناک است؟

اگرچه عقب نشینی می تواند ناخوشایند بوده و برخی با علائم آن به شدت روبرو می شوند، اما هیچ خطری در کناره گذاشتن نیکوتین وجود ندارد. در واقع ترک سیگار بهترین کاری است که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید. حتی وحشتناک ترین علائم نیز بعد از یک هفته کاهش پیدا می کنند.

برخی از افراد پس از ترک سیگار دچار احساساتی مانند ناراحتی و غم می شوند. بسیار مهم است که مراقب این احساسات باشید، به ویژه اگر قبلاً این احساسات را تجربه کرده اید. اگر بعد از ترک سیگار احساس افسردگی کردید، بهتر است از یک مشاور یا روانشناس خبره کمک بگیرید.

راه هایی عملی برای مبارزه با اشتیاق به کشیدن سیگار

زمانی که در حال ترک سیگار هستید، اشتیاق به آن می تواند شما را از پای درآورد. به تأخیر انداختن، اجتناب و دوری از یادآورهای، یوگا و جایگزین های نیکوتین راه های گوناگونی برای مقابله با این اشتیاق است.

برای اغلب افراد سیگاری، اشتیاق به کشیدن سیگار می تواند بسیار آزاردهنده باشد. هرگاه که با این مسئله روبرو شدید به یاد بیاورید که هر چقدر هم که این تمایل

زیاد باشد، کوتاه مدت است و احتمالاً بعد از چند دقیقه از بین می‌رود، چه سیگار بکشید و چه به ترک آن ادامه دهید. هر بار که در مقابل اشتیاق به سیگار مقاومت کنید، یک قدم به ترک آن نزدیک‌تر می‌شوید.

در اینجا راه کارهایی عملی برای مقابله با این تمایل ارائه شده است. مهم نیست که کجا هستید .

۱- سیگار کشیدن را به تأخیر بیندازید. اگر احساس کردید که ممکن است مقاومت خود را از دست بدهید، به خود بگویید "باید ۱۰ دقیقه دیگه صبر کنم و بعد به دنبال کاری بروید که حواس شمارا پرت کند. این راه ساده و آسان می تواند بسیار کارا باشد هرچقدر که لازم است آن را تکرار کنید.

۲- "فقط یکی دیگه می کشم" را از ذهن خود پاک کنید. ممکن با این فکر که "فقط یکی دیگه می کشم و بس" وسوسه شوید. اماخود را گول نزنید.

چرا که شروع با یک سیگار به سیگاری دیگر و سپس سیگارهای دیگر ادامه خواهد یافت .

۳- "از یاد آورها" دوری کنید. تمایل به کشیدن سیگار معمولاً در مکان ها و زمان هایی که قبلاً سیگار می کشیده اید، بیشتر می شود.

مانند مهمانی ها، محل کار، در حین تماشای تلویزیون و..... این موقعیت های یادآور را شناسایی کرده و برای مقابله با آنها طرحی در ذهن داشته باشید که اگر تمایل به سیگار داشتید بتوانید با آن مقابله کنید.

مثلاً اگر کشیدن سیگار در حین مکالمه با تلفن عادت شما بوده، قلم و کاغذی در کنار تلفن خود قرار دهید که هرگاه تمایل به سیگار کشیدن در شما به وجود آمد، دست و فکر خود را با خط خطی کردن مشغول نگه دارید .

۴- فعالیت فیزیکی داشته باشید. فعالیت های ورزشی می تواند حواس شما را پرت کند.

فقط ۳۰ دقیقه انجام یک ورزش ساده مانند قدم زدن یا پیاده روی سریع می تواند تمایلات به سیگار را کاهش دهد. اگر مجبورید که در خانه یا محل کارتان بمانید، می توانید از حرکات اسکات^۱ (خم شدن با زانوهای کاملاً خمیده)، شنا، دویدن در یک مکان یا بالا و پایین رفتن از پله ها استفاده کنید. اگر فعالیت های ورزشی چندان باب میل شما نیستند، با دعا و مناجات، مطالعه کتاب داستان یا روزنامه، بافتنی، کار با چوب یا نوشتن خود را سرگرم کنید. یا می توانید از فعالیت های مربوط به تمیز کردن خانه (در خانه) و یا انجام کارهای اداری (در محل کار) برای مشغول نگه داشتن خود استفاده کنید .

۵- تمرینات مربوط به آرامسازی (ریلکسیشن) را یاد بگیرید

در گذشته شما از سیگار برای کاهش استرس خود

^۱ - پاها دو برابر عرض شانه و دست ها را در کنار بدن باز کنید. زانو ها را خم کرده و بر روی یک صندلی فرضی بنشینید و دوباره به حالت اولیه برگردید. ر.ش: کتاب ورزش در محل کار و خانه، سید حسین فتاحی معصوم و همکاران. ۱۳۹۳، انتشارات دانژه.

استفاده می کردید مقابله با اشتیاق به سیگار خود نوعی استرس است. می توانید با فراگیری تمرینات آرام سازی مانند تنفس عمیق، آرام سازی عضلات، یوگا، تصویر سازی و ماساژ از استرس خود بکاهید. (ر.ک. به پیوست)



۶- با دیگران در ارتباط باشید. در ارتباط قرار گرفتن با اعضای خانواده، دوستان، و یا گروهی که مانند شما در حال ترک سیگار هستند، می تواند در مقابله با تمایل به سیگار کمک کننده باشد. تلفنی صحبت کردن، پیاده روی با یک دوست و یا خندیدن با دیگران در کاهش این تمایلات مؤثر است. امتحان کنید .

۷- فواید ترک سیگار را برای خود تکرار کنید. نوشتن و یا تکرار بلند این دلایل در هر روز می تواند به تقویت روحیه شما در ترک سیگار کمک کند.

داشتن احساسی بهتر، سالم ماندن، دور نگهداشتن خانواده تان از دود سیگار و یا پس انداز کردن پول سیگار نمونه ای از این دلایل است. حتی اگر شما به صورت مخفیانه سیگاری کشیدید، مطمئناً ساعت های بیشتری را برای ترک سیگار در اختیار خواهید داشت که بتوانید با دیگران وقت بگذرانید .

۸- از جایگزین های نیکوتین استفاده کنید. می توانید از جایگزین هایی مانند برچسب نیکوتین، آدامس نیکوتینی و یا داروهایی که به شما در این راه کمک می کنند، استفاده کنید. البته بهتر است قبل از هر اقدامی با پزشک خود مشورت کنید.

۹- بجوید. با جویدن آدامس های بدون شکر و یا آب نبات های سفت، هویج، آجیل، تخم آفتاب گردان و یا هر ماده غذایی دیگری که تا مدتی دهان شما را مشغول نگه می دارد، می توانید به ترک سیگار خود کمک کنید.

۱۰- اگر دسترسی دارید از اینترنت بهره ببرید. با استفاده از اینترنت، عضویت در گروه هایی که سیگار را ترک کرده اند و صحبت با اعضای آنها می توانید راه حل های مختلف دیگری برای کنار آمدن با ترک سیگار بیابید. به طور خلاصه در هنگام میل شدید به سیگار، چهار مورد زیر را امتحان کنید، به خصوص در ابتدای ترک سیگار، مطمئن باشید که نتیجه میگیرید:

- ۱- نفس عمیق بکشید تا از فشار روحی خود بکاهید.
- ۲- آب بنوشید تا حواس خود را پرت کرده و سبب شود بدن شما از نیکوتین موجود و علائم ناشی از آن رها گردد.



۳- کارهای دیگری انجام دهید که حواس شما را پرت کرده تا به سیگار فکر نکنید. مثلاً فعالیت جدیدی در محل کار خود انجام دهید، قدم بزنید و یا با دوستی تماس بگیرید، یا سعی کنید وظایف مربوط به محل کار خود را با دقت بیشتری انجام دهید .

۴- هنگام میل به سیگار ۵ دقیقه صبر کنید. اگر هنوز نیاز به سیگار را احساس کردید، ۵ دقیقه دیگر آن را به تأخیر بیندازید. مطمئن باشید عطش آن از بین خواهد رفت .

به حرکت خود ادامه دهید. سعی کنید حالت پریشانی خود را با کار در باغچه منزل، تمیز کردن ماشین، شستن شیشه ها و یا قدم زدن از بین ببرید .

دست هایتان را همواره با فعالیت هایی مانند خط خطی کردن کاغذ، بازی با کلید، گرداندن تسبیح و ذکر گفتن، کار با کامپیوتر و ... مشغول نگه دارید .

ذهن خود را نیز با جداول و پازل ها، خواندن روزنامه، داستان و یا کارهایی که دوست دارید مشغول نگه دارید .

تحمل محرومیت از سیگار

عقب نشینی در جنگ با سیگار دو مرحله دارد :

✱ جسمی

✱ روحی و روانی

نشانه های جسمی سیگار اگرچه آزاردهنده بوده اما کشنده نیستند.

اگر از جایگزین های نیکوتین استفاده کنید می توانید

این نشانگان را از بین ببرید .
 برای بسیاری از افراد، تحمل روحی و روانی ترک سیگار بسیار چالش برانگیز است .
 هر مدتی که سیگار مصرف می کرده اید، سیگار به عنوان همراهی برای بسیاری از فعالیت های روزانه شما تبدیل شده بود: تماشای تلویزیون، رفتن به مسابقات ورزشی، ماهیگیری، شکار رفتن یا رانندگی کردن و
 برای تبدیل تنباکو به ماده ای انزجار آور، نیاز به زمان دارید. به همین دلیل، حتی اگر از آدامس یا چسب نیکوتین دار نیز استفاده کنید، همواره با وسوسه بازگشت به سمت سیگار روبرو خواهید بود .

از پس علائم ناشی از ترک سیگار برآیید

علائم ناشی از ترک سیگار ممکن است ناراحت کننده باشند. اما این علائم ناشی از این است که بدن شما در حال پاک کردن مواد ناشی از تنباکو است. این علائم مدت زیادی طول نمی کشند. اکثر آنها در هفته های دوم و سوم از بین می روند .

بیشتر افراد علائمی که در زیر گفته می شود را تجربه می کنند. البته این علائم همه با هم ظهور نمی کنند. قبل از ترک به چگونگی برخورد با این علائم فکر کنید. به این ترتیب می توانید برای مبارزه با آنها آماده باشید

* تند مزاجی، افسردگی و اضطراب علائمی هستند که نشان می دهند سیستم بدن شما در حال تنظیم مجدد

برای زندگی بدون سیگار است. صبور و مهربان باشید. می‌توانید برنامه‌ریزی کاهش استرس خود را در اینجا عملی کنید. این علائم در همان هفته‌های اولیه کم رنگ می‌شوند.



* نیاز و میل شدید به سیگار آشکار خواهد شد. البته هر بار مدت کوتاهی به طول می‌انجامد. پس صبور باشید، زیرا آنها با گذشت زمان کمتر شده و در نهایت از بین می‌روند. * سردردها از علائم دیگری هستند که می‌توانید با کاهش استرس موجود، تنفس عمیق یا نرمش‌های سبک با آن مبارزه کنید.

* تهوع، اختلال معده، یبوست و یا اسهال از علائم دیگری هستند که البته پس از چند روز از بین می‌روند. * خستگی ممکن است در ابتدای ترک سبب بی‌حالی شما شود سعی کنید استراحت کنید. ممکن است بی‌خوابی داشته و یا خواب‌های عجیب ببینید. اما بعد از مدتی به وضعیت طبیعی رسیده و خواب راحتی را تجربه می‌کنید.

* افزایش سرفه به معنای این است که پرزهای موجود در ریه‌های شما فعالیت خود را دوباره آغاز کرده و در حال

تخلیه جرم موجود در ریه‌های شماست. گلو درد نیز در این مرحله مشاهده شده است.

*گرسنگی و افزایش وزن ممکن است در شما به وجود آید. وقتی نیکوتین از بدن شما خارج می‌شود شما به کالری کم تری نیاز دارید. اما هم زمان احساس گرسنگی بیشتری خواهید کرد. به همین دلیل افزایش ۴ تا ۶ کیلوگرم وزن معمولی است. اما همه افراد افزایش وزن را تجربه نمی‌کنند.

پاک ماندن (سیگار نکشیدن برای همیشه)

پاک ماندن در ترک سیگار آخرین، بلندترین و مهمترین مرحله این راه است. می‌توانید روش‌هایی را که در حین وسوسه برای نکشیدن سیگار استفاده می‌کردید به کار گیرید. قبل از اینکه اشتیاق کشیدن سیگاری دیگر بر شما غلبه کند، برای مقابله با آن برنامه‌ریزی کنید. برای غلبه راه‌های دیگری نیز وجود دارد.

پرخطر ترین و شاید قوی ترین وسوسه غیر منتظره، ممکن است می‌توانید ماه‌ها و یا سال‌ها پاک ماندن از سیگار را از بین ببرد.

توجیهات نیز جای خودشان را باز نخواهند کرد. می‌توانید از ایده‌های زیر برای ادامه ترک سیگار استفاده کنید :

-- از وسوسه دوری کنید. از افرادی که ممکن است شما را به سمت کشیدن سیگار و یا هر ماده دیگری وسوسه کنند، دوری کنید .

بعد از مدتی که از ترک سیگارتان گذشت، می‌توانید با اعتماد به نفس بیشتری با آنها روبرو شوید .



-- عادات خود را تغییر دهید. از آب یا آب میوه به جای چای یا قهوه استفاده کنید. راه متفاوتی را برای رفتن به سر کار انتخاب کرده و یا تندتر راه بروید.

-- دهان خود را مشغول نگه دارید. با تنقلاتی مانند تخم آفتابگردان گوشت خشک، آدامس بدون شکر، آبنبات و یا سبزی جات سفتی مانند هویج، کاری کنید که دهانتان بیکار نماند. می‌توانید از موادی مانند نعنای استفاده کنید تا سیگار و تنباکو را بد مزه کند .

-- فعالیت کنید. ورزش کنید و یا فعالیت هایی را انجام دهید که شما را مشغول نگه می‌داشته و نیاز به تمرکز ذهنی دارند به طوری که ذهن شما را از وسوسه دوباره کشیدن سیگار دور می‌کنند مانند نجاری، باغبانی، حل پازل، حل کردن جدول و.....

--تنفس عمیق انجام دهید. اگر وسوسه شده اید، آرام

گرفته و عمیقاً نفس بکشید. ریه های خود را که پر از هوای تازه و تمیز می شود را در ذهن تجسم کرده و دلایل ترک سیگار و فواید آن را برای خود یادآوری کنید .

--به تأخیر بیاندازید. اگر احساس کردید که نزدیک است دست گل به آب دهید، کمی تأمل کنید. به خود بگویید "باید ۱۰ دقیقه صبر کنی" معمولاً این حيله کوچک می تواند وسوسه کشیدن سیگار را در شما کم کرده و نیاز شدید به آن را از بین ببرد .

--به خود پاداش دهید. کاری که انجام می دهید اصلاً آسان نیست،



بنابراین مستحق پاداش می باشید. پولی را که هر روز صرف سیگار می کردید، را در یک جعبه و یا قلک نگه دارید و هفتگی برای خود جایزه بخرید.

مجله ای جدید، موسیقی جدید، رفتن به رستوران و امتحان غذای جدید، شروع فعالیت مورد علاقه تان یا ثبت نام در یک باشگاه ورزشی می تواند پاداش خوبی برای شما باشد. یا می توانید پولتان را برای خریدی بزرگ تر

پس انداز کنید. می توانید راه های دیگری که نیاز به پول ندارند را نیز امتحان کنید.

مانند رفتن به پارک، رفتن به کتابخانه، بازدید از موزه ها، نمایشگاه های رایگان در سطح شهر و.... از "خود جدید" تان لذت ببرید. با دندان پزشک خود قرار بگذارید تا دندان هایتان را سفید و تمیز کند. همسر خود را برای شام به بیرون دعوت کنید، حتی اگر سال هاست که با هم زندگی می کنید. اگر با کسی در ارتباط نیستید سعی کنید با کسی که دوست دارید او را بیشتر بشناسید، آشنا شوید. دیگر نیازی نیست نگران بوی بد تنفس و یا دندان های زرد خود باشید.

-- دلایل ترک سیگار را با خود مرور کنید. به لیست خود نگاه کرده و به تأثیری که این عمل بر روی سلامت شما، خانواده و وضع اقتصادی تان دارد فکر کنید.

-- به خود یاد آور شوید که "فقط همین یک سیگار" اصلاً وجود ندارد.

یک سیگار به سیگارهای بعدی متصل خواهد شد.

-- وسوسه را تحمل کنید چرا که بعد از مدتی از بین خواهد رفت. اما با این جمله که "من می توانم سیگار کشیدن را کنترل کنم و یک سیگار ضرری نمی رساند" خود را گول زنید.

-- اگر نگران چاق شدن خود هستید، بهتر است برنامه ای منظم برای رژیم غذایی خود همراه با ورزش تهیه کنید.

به جای سیگار کشیدن:

- دست هایتان را مشغول نگه دارید.
- افکاری غیر از فکر سیگاری را در ذهن خود جایگزین کنید
- فعال باشید.
- راهی سالم برای کنار آمدن با استرس و رسیدن به آرامش پیدا کنید.
- آب سرد بنوشید
- به این دقت کنید که عموم مردم برای افرادی که سیگار را ترک کرده اند، احترام می گذارند.
- به خود لقب "غیر سیگاری" بدهید. به این فکر کنید که بعد از ترک سیگار چقدر خوشحال خواهید بود.



- هرگاه با تمایل به سیگار جنگیدید، به خود پاداش دهید
- از اطرافیانتان برای ترک سیگار کمک بگیرید.
- "یاد آورها" را جایگزین کنید. مثلاً لیست دلایل خود برای ترک سیگار را بر روی دیوار نصب کرده و یا

تصویری از خانواده تان را در معرض دید قرار دهید تا هنگام میل به سیگار به یاد آنها باشید .

برای محافظت خانواده تان از دود سیگار می توانید از این راه کاره استفاده کنید :

* به افراد سیگاری اجازه ندهید که در کنار فرزندتان سیگار بکشند .

* در کنار فرزندتان سیگار نکشید و به دیگران هم اجازه این کار راندهید .

* در رستوران هایی که سیگار کشیدن مجاز است، غذا نخورید.

* فرزند خود را به مکان هایی که سیگار کشدن در آنجا آزاد است، نبرید.

* به فرزند خود آموزش دهید که از دود سیگار دوری کند.

داروهایی که برای ترک سیگار به شما کمک می کنند

زمانی که سیگار را ترک می کنید، ممکن است در ابتدا احساس عجیبی داشته باشید، احساس کمرختی، عصبی بودن و خود نبودن. این علائم نشان دهنده بهبود پذیری بدن شما از مواد ناشی از سیگار است که معمولاً یک یا دو هفته به طول می انجامد .

بسیاری از افراد نمی توانند حس بعد از سیگار را تحمل کنند و ممکن است بعد از یک هفته دوباره به سمت آن

برگردند. اما داروهایی وجود دارند که می توانند به شما در این راه کمک کنند. البته باید به یاد داشته باشید که این داروها تنها درمانی موقت بوده و ترک سیگار همچنان بر عهده شماست. بهتر است قبل از استفاده از این داروها با پزشک خود مشورت کنید . بر اساس تحقیقاتی که سازمان غذا و دارو (اف-دی-آ) انجام داده،

داروهایی برای کاهش علائم و ضرورت بازگشت به سمت سیگار را به ثبت رسانده است که می توانند در هنگام میل به سیگار مفید باشند .

* آدامس نیکوتین دار

* اسپری دهانی نیکوتین دار

* قرص نیکوتین دار

* اسپری بینی نیکوتین دار

* برچسب پوستی نیکوتین دار

* قرص های باپروپیون

* قرص های وارسلین

فصل پنجم

ترک سیگار و نگرانی‌هایی دیگر

ترک سیگار و افزایش وزن

گفته می‌شود که افراد سیگاری بعد از ترک سیگار چاق می‌شوند. اگر می‌خواهید در ترک سیگار موفق شوید، ابتدا سیگار را کامل ترک کنید و بعد به فکر اضافه وزن خود باشید. در حین ترک، راه‌هایی را برای زندگی سالم‌تر پیدا کنید نه این که تمام فکر و ذهنتان کاهش وزن باشد. نگرانی در مورد افزایش وزن می‌تواند ترک سیگار را دشوارتر سازد. با کاهش غذاهای پرچرب و افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات، نوشیدن مقدار زیادی آب در روز، خواب مناسب و فعالیت ورزشی روزانه، می‌توانید براین نگرانی فائق آیید. راه رفتن و دویدن را امتحان کنید .

راه رفتن بهترین ورزش برای فعال بودن در طی روز و افزایش احتمال موفقیت شما در ترک سیگار خواهد بود.



راه رفتن :

* استرس را کاهش می‌دهد.

* سبب سوخت کالری و خوش فرم شدن ماهیچه‌ها می‌شود.

* فکر شما را نسبت به مصرف سیگار منحرف می‌کند.
برای راه رفتن غیر از کفشی مناسب و راحت، به لباس و یا وسیله خاص دیگری نیاز ندارید و می‌توانید هر زمان که خواستید این کار را انجام دهید.

در اینجا ایده‌هایی برای راه رفتن قرار داده ایم. شما می‌توانید لیست ایده‌های خود را در دفترچه ترک سیگارتان یادداشت کرده و هر بار یک ایده را انتخاب کنید و انجام دهید.

* راه رفتن در اطراف فروشگاه‌های بزرگ
* راه رفتن در اطراف محل کارتان در زمان استراحت
* راه رفتن در اطراف خانه و محله خود
* پیاده شدن از اتوبوس یک ایستگاه عقب‌تر از ایستگاهی که همیشه پیاده می‌شده‌اید.
* یافتن دوستی در محیط کار تا در زمان نهار با او به پیاده روی بروید.

* استفاده از پله‌ها به جای آسانسور.
* پیاده روی بعد از شام با یک دوست، عضوی از خانواده و یا همسایه

_____*

_____*

_____*

_____*

سعی کنید در هفته ۵ بار و یا بیشتر یک برنامه ۳۰ دقیقه ای فعالیت جسمانی برای خود قرار دهید. اگر قبلاً ورزش نمی کردید، ابتدا با پزشک خود مشورت کرده و بعد آن را شروع کنید.

برای جلوگیری از افزایش وزن می توان کارهای زیر را نیز انجام داد:

- * راه رفتن سریع برای سوزاندن کالری بیشتر
- * می توانید رژیم غذایی خود را تغییر ندهید اما از مقدار آن در هر وعده بکاهید.
- * در طول روز از میان وعده هایی مانند آشامیدنی های کم کالری اما متنوع، شیرینی های کم شیرینی، آجیل و میوه های خشک شده استفاده کنید و
- صبور باشید. کنترل وزن بعد از ترک سیگار آسان تر خواهد بود .
- هر بار که در مقابل میل به سیگار مقاومت کردید، به خود پاداش دهید .

ترک سیگار و استرس

افراد سیگاری معمولاً استرس را یکی از عوامل اصلی بازگشت به سمت سیگار عنوان می کنند. استرس بخشی از زندگی همه افراد است، چه آنها که سیگار می کشند و چه آنها که سیگاری نیستند. تفاوت آنها در این است که افراد سیگاری، از سیگار به عنوان راه حلی برای روبرو شدن بامشکلات زندگی و احساسات ناخوشایند استفاده کرده اند

در حین ترک سیگار باید راه های جدیدی برای کنار آمدن با این شرایط پیدا کنید. این مسئله، به ویژه در روزهای اولیه، می تواند کمی دشوار باشد.

بنابراین بهتر است اطرافیان خود را در جریان روش و روند ترک سیگار خود قرار داده تا بتوانند شما را درک کنند. جایگزین های نیکوتین می توانند تا مدتی به شما کمک کنند اما در دراز مدت شما به روش های دیگری نیاز خواهید داشت.

همانطور که قبلاً گفته شد، فعالیت های فیزیکی می توانند به کاهش استرس کمک کنند، به ویژه زمان هایی که پس از ترک سیگار با کمی افسردگی روبرو می شوید. هم چنین کلاس ها و کتاب هایی در زمینه کاهش و کنترل استرس وجود دارند که می توانید آنها را از روزنامه ها، کتابخانه ها و کتاب فروشی ها تهیه کنید.

کنار آمدن با استرس

شما تنها فردی هستید که می دانید کدام راه برایتان کارآمد و کدام نامناسب است. همواره به دنبال راه هایی جدید برای تبدیل ترک سیگار خود به یک موفقیت باشید. راه هایی که دیگران برای کنار آمدن با استرس مفید دانسته اند :

* به خود استراحت دهید. حتی برای چند دقیقه از کاری که انجام می دهید دست بکشید. انجام کاری آرامش بخش و یا حتی تجسم تعطیلاتی کوتاه مدت می تواند مفید باشد.

* تنفس عمیق انجام دهید. چند نفس عمیق و آرام بکشید. برای بهره وری بیشتر از بینی دم انجام داده و با دهان هوا را به بیرون انتقال دهید. احساس آرامشی در بدن شما به وجود خواهد آمد .

* از تجسم بهره ببرید. چشم ها را بسته و خود را در مکانی که احساس آرامش، امنیت و راحتی دارید، تصور کنید.

این مکان می تواند مکانی واقعی بوده و یا اینکه خود شما آن را در ذهنتان ساخته باشید. تا می توانید این تصویر را به صورت واضح و با جزئیاتی به تصویر بکشید مانند اینکه اگر واقعاً در آن مکان حضور داشتید، چه احساسی خواهید داشت؟ چه صدایی خواهید شنید؟ یا حتی چه بویی را حس خواهید کرد؟ برای چند لحظه از بودن در آن مکان لذت ببرید.



* ورزش کنید. زمانی که بدن شما فعال است مواد شیمیایی طبیعی تولید خواهد کرد که برای خلق خو و کاهش استرس مفید است.

پیاده روی یکی از راحت ترین تفریحات برای اکثر افراد است.

حتی پیاده روی کوتاه مدت در هر روز می تواند سبب کاهش استرس و بهبود سلامتی شما گردد. در ضمن پیاده روی فعالیتی مجانی است

* برای ایجاد آرامش در بدن خود تمرکز کنید. بدن ما در مقابل استرس و فشار مقاومت می کند. برای لحظه ای توقف کرده و به بدن خود توجه کنید. مطمئناً اعضای از بدن شما سفت و منقبض است. یافتن راه هایی برای کاهش این فشار می تواند کاهش استرس ذهنی کمک کند. راه کارهایی عملی ساده مانند کشش اعضای بدن، ورزش و یا ماساژ بسیار مفید است. حتی ماساژ شانه ها، گردن و یا پشت برای چند دقیقه می تواند از فشار بکاهد.

* برای خود یک پشتیبان بیابید. به اشتراک گذاشتن افکار و در ارتباط بودن با دیگران می تواند راهی مناسب برای کاهش استرس باشد..

* بر اینجا و اکنون تمرکز کنید. بسیاری از ما انرژی زیادی را برای فکر کردن و نگرانی در مورد آنچه که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد و تا چه حد می تواند اشتباه و یا بد باشد، صرف می کنیم. بهتر است به جای فکر کردن در مورد آنچه که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، بر آنچه که امروز در حال رخ دادن است تمرکز کنیم.

* بپذیرید که استرس وجود دارد و اتفاق می افتد. زندگی پستی و بلندی های بسیاری دارد به همین دلیل همواره بخشی از زندگی شما با استرس می گذرد. پس بهتر است بپذیریم روزهای خوب و بد با هم وجود دارند و بعد

از اتمام هر روز بدی، روز خوبی نیز پیش رو خواهیم داشت. در پس هر سختی، آسانی است.

* از خود مراقبت کنید. به خصوص بعد از ترک سیگار، باید تلاش بیشتری صرف مراقبت از خود بنمائید که شامل:

-- رژیم غذایی متعادل و مناسب

-- نوشیدن آب کافی

-- خواب کافی و مناسب

-- داشتن برنامه ورزشی

* استفاده از نوشیدنی های کافئین دار را کاهش دهید. کافئین می تواند در زمان خستگی شما را سر حال آورد، اما به همین ترتیب می تواند سبب احساس عصبانیت، استرس، ناراحتی و نگرانی شود. مثلاً اگر استرس دارید، خوردن نوشیدنی های کافئین دار، به معنای اضافه کردن استرس بر استرس قبلی است. به خصوص اگر در حال ترک سیگار هستید، کاهش و یا حذف کافئین از برنامه غذایی تان سبب کاهش استرس می شود.

* با مشکلات روبرو شوید. بسیاری از استرس های روزانه شما با آنچه که در زندگیتان اتفاق می افتد مرتبط اند. بنابراین لحظه ای به این فکر کنید که چه چیزی سبب این استرس شده و آیا راهی وجود دارد که بتوان مشکل را حل کرد؟

صحبت با دیگران و مشورت گرفتن در مورد آنچه که در حال رخ دادن است، می تواند در یافتن راهی مناسب به شما کمک کند .

ترک سیگار و افسردگی

توجه: اطلاعاتی که در ادامه می‌آیند به این معنا نیستند که شما حتماً دچار افسردگی حاد هستید. برای اطمینان از این مسئله باید با متخصص و مشاور صحبت کنید. افسردگی با ناراحتی متفاوت است.

همه افراد روزهایی را تجربه می‌کنند که ناراحت بوده و احساس غمگینی دارند، احساس ناامیدی، بی‌ارزشی و یا درماندگی نیز ممکن است در برخی روزها شما را ناراحت کند. غمگینی می‌تواند به افسردگی تبدیل شود، اما این دو در این موارد با هم متفاوت اند:

* چقدر این احساسات طول می‌کشند؟ افسردگی هر روز احساس می‌شود (یا اکثر روزها) و حداقل ۲ هفته به طول بیانجامد. معمولاً بیشتر نیز طول می‌کشد.

* علائم افسردگی تا چه حد در زندگی شما خلل ایجاد می‌کند؟

افسردگی علاقه شما به انجام کارها در منزل و یا محل کار را از بین برده و شما را از انجام کارهایی که به آنها علاقمند بودید باز می‌دارد.

افسردگی با علائم مربوط به کناره‌گیری سیگار متفاوت است.

تغییرات خلقی پس از ترک سیگار معمول است. ممکن است احساس تحریک پذیری بالا، درماندگی و یا غمگینی و ناراحتی داشته باشید، تغییرات در خلق به دلیل ترک سیگار معمولاً بعد از یک تا دو هفته بعد از ترک بهترشده،

یا از بین می روند و چندان جدی نیستند.
اگر فکر می کنید که بسیار ناراحت و غمگین هستید،
می توانید با دوستان یا اعضای خانواده خود در مورد آن
صحبت کرده و یا با یک متخصص آن را در میان بگذارید.

چرا احتمال افسردگی در افراد سیگاری بیشتر است؟

هیچ کس نمی داند که چرا افراد سیگاری نسبت به غیر
سیگاری ها بیشتر افسرده می شوند، اما چند حدس وجود
دارد. ممکن است افراد افسرده سیگار بکشند تا حس
بهتری پیدا کنند، یا اینکه افسرده شوند چون سیگار
می کشند. در مورد علت این مسئله تحقیقات بیشتری باید
صورت گیرد. اما علت آن هرچه که باشد، درمان هایی
برای افسردگی ناشی از ترک سیگار وجود دارد .

اگر بعد از ترک سیگار افسرده شدم، باید دوباره سیگار بکشم؟

نه! باید راه هایی برای از بین بردن افسردگی خود بیابید.
کشیدن سیگار مشکل افسردگی شما را درمان نمی کند.
فراموش نکنید که سیگار به بسیاری از بیماری ها چه برای
خود فرد سیگاری چه برای اطرافیانش ارتباط دارد.
بنابراین یافتن راهی برای بهبودی افسردگی و ترک سیگار
بهترین راه حل شماست .

افسردگی تا چه مدت ادامه دارد؟ آیا تا آخر عمرم
افسرده باقی می مانم؟

افراد با هم متفاوت اند. برای برخی چند هفته و برای

برخی دیگر، اگر درمان نشود، ماه ها به طول می انجامد. برای اکثر افراد، افسردگی تنها راه حلی برای موقعیتی دشوار در زندگی است (مانند طلاق یا از دست دادن عزیزی). اما افسردگی در برخی دیگر از افراد برهه ای اتفاق می افتد .

در هر گروهی از افراد که قرار داشته باشید، راه هایی برای کاهش افسردگی و مدت زمانی که طول می کشد وجود دارد.

درمان افسردگی

در بین افرادی که از افسردگی رنج می برند، احتمال اینکه فکر خودکشی و یا آزار رساندن به خود و یا دیگران به وجود آید، بسیار زیاد است. بنابراین اگر شما یا فردی که می شناسید این افکار را در ذهن خود دارید، در موقعیت خطرناکی هستید و نیاز به کمک دارید.



شما نباید از صحبت کردن صادقانه و آزاد در مورد احساسات و یا نگرانی هایتان احساس شرم داشته و خجالت بکشید. برای بهتر شدن خلق و خویتان، صحبت در مورد آنها می تواند راهی مناسب باشد .

اکثر افراد با درمان افسردگی، حتی هنگامی که علائم آن چندان حاد نیست، به خود کمک می کنند. بنابراین نیازی نیست تا منتظر بمانید تا همه علائم افسردگی را آنهم در حادثترین سطح داشته باشید، بلکه در هر موقعیتی اگر احساس کردید که غمگینی و ناراحتی شما زندگی تان را با چالش روبرو کرده می توانید از کمک روانشناس و یا مشاور متخصص کمک بگیرید .

برای درمان افسردگی می توانید از جلسات خصوصی بامشاور/روانشناس، دارو و یا تلفیقی از هر دو این روش ها با هم استفاده کنید. بهتر است از کمک متخصصین در این زمینه استفاده کرده و همواره با آنها مشورت نمایید.

همچنین با مطالعه برخی کتاب های مربوط در این زمینه می توانید با این مسئله مقابله کنید.

پیوست

آرام سازی

در یک وضعیت راحت مثل تکیه دادن یا دراز کشیدن طوری که سر و کمرتان راحت باشند قرار بگیرید. پاها و دستانتان را بر روی یکدیگر نگذارید و سعی کنید حرکات بدن را به حداقل برسانید. چشم ها را ببندید تا از محیط خارجی تان آگاهی کمتری داشته باشید و در هر قسمتی که تنگی لباستان را احساس می کنید، آن را رها سازید. در حین جلسه آرام سازی به آرامی و کندی و با نظم نفس بکشید. هر کدام از گروه های عضلات

را به مدت ۵ تا ۷ ثانیه سفت کنید و سپس با علامت، برای ۳۰ تا ۴۰ ثانیه آن را شل و آرام کنید. واژه راهنما می‌تواند چیزی مثل سفت کن برای شروع مرحله تنش و واژه شل کن نشانه‌ای برای مرحله آرام‌سازی باشد.

لازم نیست مرحله تنش خیلی با افراط انجام شود و نباید هیچ گونه دردی در عضلات ایجاد کند. اگر درد یا گرفتگی در عضلات احساس کردید مرحله تنش را کوتاه تر نمایید. فقط کافی است عضلات را سفت کنید، لازم نیست آن‌ها را تحت فشار قرار دهید. در ابتدای مرحله آرام سازی باید توجه تان را به احساسات پیوسته با کاهش تنش و افزایش آرامش عضلات، متمرکز نمایید.

معمولاً آرام ساختن هر گروه عضلانی دوبار انجام می‌شود، هر چند که تداوم توالی سفت کردن/ شل کردن یک عضله خاص برای چند دفعه تا رسیدن به عمق آرامش مطلوب، اشکالی ندارد. تنوع زیادی در روش‌ها و توالی مورد استفاده وجود دارد؛ شیوه‌ارایه شده در ذیل یک نمونه از آن‌هاست. وقتی که آرام‌سازی را تمرین کرده و در آن ماهر می‌شوید، می‌بینید که لازم نیست سعی کنید که آرام شوید بلکه باید اجازه بدهید که آرامش اتفاق بیفتد. تلاش فزاینده رمز موفقیت نیست بلکه شما باید موضع منفعلانه داشته باشید، خودتان را رها کنید و از این تجربه لذت ببرید.

۱- دست و بازوی غالب: دست تان را از مشت گره کرده و سفت نمایید سپس شل کنید.

۲- دست و بازوی غیر غالب: دستتان را از مشت گره کرده و سفت نمایید، سپس شل کنید.

۳- بازوی بالایی غالب: بازوهایتان را تا آرنج خم کنید و دستتان را به سمت شانه بیاورید، سپس شل کنید.

۴- بازوی بالایی غیر غالب: بازویتان را تا آرنج خم کنید و دستتان را به سمت شانه بیاورید، سپس شل کنید.

۵- پیشانی: ابروهایتان را بالا کشیده و به پیشانی‌تان چین و چروک بدهید، سپس شل کنید .

۶- چشمها: چشمانتان را محکم ببندید ، سپس شل کنید.

۷- پایین صورت و فک: دندان ها را گره کنید و گوشه دهانتان را سفت نمایید، سپس شل کنید .

۸- شانه‌ها: شانه هایتان را به گونه ای بالا ببرید که انگار می‌خواهید گوش‌ها را لمس کنند، سپس شل کنید.

۹- قفسه سینه: یک نفس عمیق بکشید و آن را نگه دارید، سپس شل کنید.

۱۰- شکم: عضلات معده راسفت نموده، سپس شل کنید.

۱۱- پاها (الف): انگشت های پاهایتان را به سمت پایین بکشید، از بدنتان دور نمایید، سپس شل کنید .

۱۲- پاها(ب): انگشت های پاها را به سمت بالا بکشید، به سمت بدنتان ببرید، سپس شل کنید .

۱۳- واریسی کل بدن برای تنش باقی مانده: اگر تنش یا فشاری را در عضلات خاصی تجربه می کنید، توالی سفت

کردن/ شل کردن را برای آن گروه عضلات تکرار نمایید .
۱۴- زمانی را برای لذت بردن از احساسات آرامش در بدنتان اختصاص دهید .

۱۵- جلسه را با شمردن معکوس از ۵ تا ۱ پایان دهید و هر چه به یک نزدیک تر می شوید، هشیارتر شوید . وقتی به یک رسیدید چشمانتان را باز کنید .

این روش تقریباً ۳۰ دقیقه طول می کشد. برای اثربخشی بهینه باید تکنیک را منظم تمرین کنید. دوبار در روز عالی خواهد بود. وقتی که شروع به فراگیری روش آرام سازی می کنید، بهتر است که آن را در محیطی آرام و راحت، جایی که حواس پرتی ها به حداقل برسد و احتمال مختل شدن کم باشد، انجام دهید. این امر مستلزم آمادگی است اما ساده تر این است که توجه تان را به یادگیری تکنیک جلب کنید. وقتی که در آرام سازی ماهر شدید، می توانید تجربه یادگیری را به موقعیت های زندگی تان که مستلزم آرام سازی است (مانند محل کارتان، یک فعالیت اجرایی، موقعیت های اجتماعی) انتقال دهید. هر چه بیشتر با تجربه آرام سازی آشنا شوید، در سطوح بالاتر آرامش در حین جلسات و یا خارج از جلسات آرام سازی، می توانید مرحله تنش را از مراحل حذف کرده و فقط بر آرام سازی عضلات تمرکز کنید .

با گذشت زمان، قادر خواهید شد گروه های عضلانی را به شیوه های واضحی با هم ترکیب نمایید. برای مثال رویه چهار گروه شامل گروه های ذیل است:

(۱) دستها و بازوها

(۲) سر

(۳) قفسه سینه، شانه ها و شکم و

(۴) پاها. ترکیب گروههای عضلانی زمان اجرای روش را

به کمتر از ۱۰ دقیقه می‌رساند.

سرانجام شما باید بتوانید تنها به یادآوردن احساس‌های گروه‌های عضلانی آرام شده توام با تنفس عمیق و یک کلمه راهنما مثل "آرام شوید" یا "رها شو" به سادگی به حالت با آرامیده برسید. در نهایت شما باید بتوانید فقط با شمارش معکوس همراه با تنفس عمیق به راحتی به این حالت آرامیده برسید. وقتی به این سطح رسیدید به سطح مهارتی مطلوب دست خواهید یافت. شما باید به تمرین ادامه دهید و از این مهارت استفاده کنید. این یک وسیله قدرتمند برای مقابله با استرس است.

Article Sources

Verywell Mind uses only high-quality sources, including peer-reviewed studies, to support the facts within our articles. Read our editorial process to learn more about how we fact-check and keep our content accurate, reliable, and trustworthy.

Yazdanparast T, Hassanzadeh H, Nasrollahi SA, et al. Cigarettes smoking and skin: A comparison study of the biophysical properties of skin in smokers and non-smokers. *Tanaffos*. ۲۰۱۹;۱۸(۲):۱۶۳-۱۶۸.

American Osteopathic College of Dermatology. Smoking and its effects on skin.

John G, Louis C, Berner A, Genné D. Tobacco stained fingers and its association with death and hospital admission: A retrospective cohort study. *PLoS One*. ۲۰۱۵;۱۰(۹). pii:۱۰.۱۳۷۱/0000000000000000.۰۱۳۸۲۱۱

McDaniel JC, Browning KK. Smoking, chronic wound healing, and implications for evidence-based practice. *J Wound Ostomy Continence Nurs*. 2014;41(5):415-E2. doi:10.1097/WON.0000000000000057

American Society of Anesthesiologists. Smoking.

American Academy of Dermatology Association. Can you get psoriasis if you have skin of color?

Naldi L. Psoriasis and smoking: Links and risks. *Psoriasis (Auckl)*. 2016;6:65-71. doi:10.2147/PTT.S85189

Bukvić Mokos Z, Miše J, Balić A, Marinović

B. Understanding the relationship between smoking and hidradenitis suppurativa. *Acta Dermatovenerol Croat.* 2020;28(1):9-13. PMID: 32650845.

Arthritis Foundation. Vasculitis.

Centers for Disease Control & Prevention. Smoking and Buerger's disease. Last reviewed February 2021.

U.S. National Library of Medicine. Telangiectasia. Updated June 2020.

Levi A, Shechter R, Lapidot M, Enk CD. Palmar telangiectasias: A cutaneous sign for smoking. *Dermatology.* 2017;233(5):390-395. doi:10.1159/000481855

Jing D, Li J, Tao J, et al. Associations of second-hand smoke exposure with hand eczema and atopic dermatitis among college students in China. *Sci Rep.* 2020;10(1). doi:10.1038/s41598-020-74501-2

American Cancer Society. Basal and squamous cell skin cancer risk factors. Last revised July 2019.

Jiang X, Wu J, Wang J, Huang R. Tobacco and oral squamous cell carcinoma: A review of carcinogenic pathways. *Tob Induc Dis.* ۲۰۱۹;۱۷:۲۹. PMID: ۱۰.۱۸۳۳۲/۱۰۵۸۴۴

American Cancer Society. How to spot skin cancer. Published April ۲۰۲۰.

American Cancer Society. Signs and symptoms of oral cavity and oropharyngeal cancer. Last revised March 2021.

American Osteopathic College of Dermatology. Smoking and its effects on skin.

AMA Journal of Ethics. Health effects of smoking and the benefits of quitting. Published January 2011.

Ishiwata T, Seyama K, Hirao T, et al. Improvement in skin color achieved by smoking cessation. *Int J Cosmet Sci.* ۲۰۱۳؛۳۵(۲):۱۹۱-۱۹۵. PMID:۱۰.۱۱۱۱/PMID.۱۲۰۲۵

Tuckman A. The potential psychological impact of skin conditions. *Dermatol Ther (Heidelb).* 2017;7(S1):53-57. doi:10.1007/s13555-016-0169-7

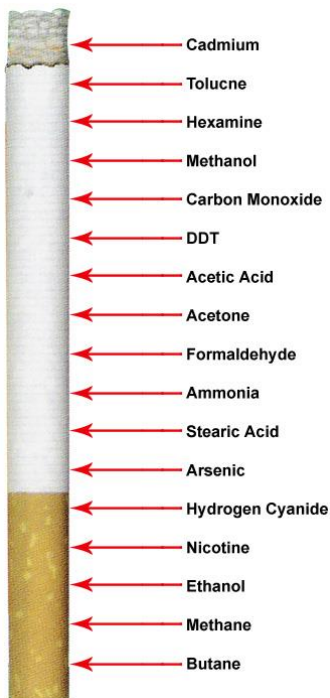
Schwartz J, Evers AW, Bundy C, Kimball AB. Getting under the skin: Report from the international psoriasis council workshop on the role of stress in psoriasis. *Front Psychol.* ۲۰۱۶؛۷:۸۷. PMID:۲۰۱۶ ۲۰۱۶ ۲. doi:10.3389/fpsyg.2016.00087

Additional Reading

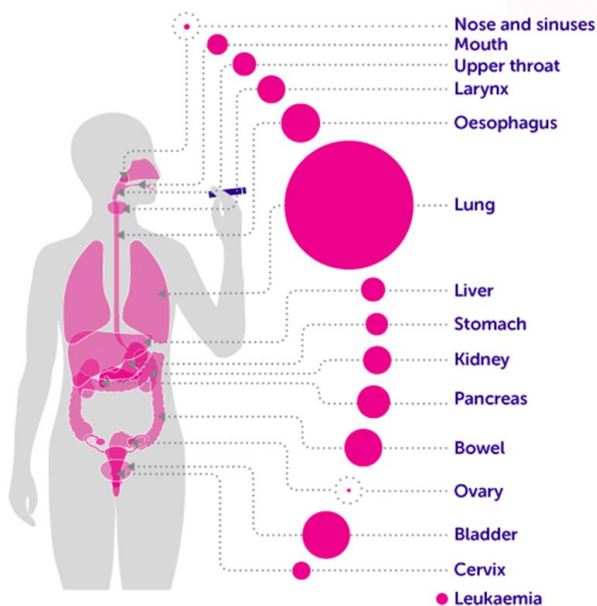
ضمیمه ۲: روشهای مختلف ترک سیگار







BEING SMOKE FREE CAN PREVENT 15 TYPES OF CANCER



دایره‌های بزرگ نشان درصد بیشتر ابتلا به سرطان می‌باشد.

وقتی که از دست سیگار خلاص شوی از مبتلا شدن به ۱۵ سرطان رها میشوی این سرطانها به ترتیب شانس ابتلا عبارتند از :

ریه — مثانه — مری — روده — لوزالمعده (پانکراس) —
کلیه — حنجره — حلق — دهان — معده — کبد — گردن
رحم — لوسمی (سرطان خون) — وکمتر بینی — و تخمدان